Hyg.
o.
45 b.

Taschenbuch
für die
Gesundheit.

Nebst

einem Anhange über das richtige Verhalten der Schwangeren, Gebährenden und Kindbetterinnen und über die richtige Pflege neugeborner Kinder.

Herausgegeben
von
Friedrich Hildebrandt.

Sechste Auflage.

Erlangen
in der Heyder'schen Buchhandlung.
1820.

Wohlstand, Glückseligkeit und Stärke eines Staates können nur dann existiren, wenn der größte Theil seiner Mitglieder gesunde Menschen sind. Nur der Gesunde kann selbst das Leben geniessen, — sorgen für seine und der Seinigen Erhaltung, ohne seinen Mitbürgern lästig zu werden, — muthiger Vertheidiger des Vaterlandes, — und ein Glied in der grossen Kette nützlicher Thätigkeit seyn.

Welcher Zweck eines Buches wäre dann wichtiger, als der Zweck eines solchen, das Wahrheiten bekannter macht, und in Erinnerung bringt, die man kennen muß, um nicht, auch mit dem besten Willen, aus Unkunde derselben sich und seine Kinder schnell oder langsam eines Guts zu berauben, das nach einem guten Gewissen in diesem Erdenleben das höchste, und oft unersetzlich ist; das die gesunden lehrt, sich gesund zu erhalten, die Schwächlichen gesunder zu werden, oder doch nicht tiefer zu sinken?

Mögte dieser Versuch zur Erreichung dieses Zweckes brauchbar seyn! Mögte er

in

in seinem kleinen Wirkungskreise beitragen, das körperliche und geistige Wohl seiner Leser zu erhöhen, und die Menge der Leiden zu vermindern, unter denen die kranke Menschheit seufzt!

Der Verfasser dieses kleinen Buches will es nicht mit großer Männer wichtigen Werken messen. Aber darum darf er die Kenner solcher Bücher ersuchen, es nicht ohne genauere Durchsicht, ohne Prüfung seines Eigenen in Einrichtung und Tendenz, ohne Rücksicht auf das Detail mancher Gegenstände als unnütz zu verwerfen.

Es ist zunächst für gebildete Menschen, vorzüglich für Nichtärzte, doch auch für angehende Aerzte, bestimmt. Volkslehrer, Erzieher und Aerzte, die es lesen, bitter er, Mittheilung seines Inhalts an die geringeren Stände in ihrem Unterrichte und ihren Gesprächen zu bewirken.

Erlangen, am 1. Nov. 1800.

Nachschrift
zur zweiten Ausgabe.

Die erste Ausgabe dieses Buches, welches das Glück hat, mit größerem Beifalle aufgenommen zu werden, als ich erwarten konnte, enthielt noch keine besondere Anweisung für das Verhalten der Schwangeren, Gebährenden und Kindbetterinnen, und für die Pflege neugeborner Kinder. Ich habe diese der zweiten beigefügt. Da ich im übrigen

nichts wesentliches zu åndern fand, so habe ich nur an einigen Orten den Gedanken oder den Ausdruck berichtiget oder verbessert.

Erlangen am 1. Jul. 1804.

Taschenbuch

für die

Gesundheit.

Ein gesunder und starker Mensch kann eine Menge der verschiedensten Wirkungen ertragen, ohne davon krank zu werden: seine Gesundheit ist ihm ein Panzer, von dem die Pfeile zerstörender Kräfte zurückprellen, ohne ihn zu verletzen, wenn sie nicht gar zu mächtig sind.

Daher bedarf ein gesunder und starker Mensch, um lebendig und gesund zu bleiben, kaum einer andern Regel, als seines natürlichen Triebes, der ihn, ersäufende Fluthen und versengende Flammen zu fliehen, erstikkende Dünste und durchbohrende Waffen zu meiden, ohne Unterricht lehrt.

Aber es giebt doch, auch ausser diesen so schnell und so gewaltsam schädlichen Dingen, in unserem Kreise der Körperwelt manches und mancherlei, was dem Gesundesten gelinder und langsamer schadet, und aus dem Gesunden einen Kranken macht: was, auch nur einmal wirkend, Keime zu Krankheiten zeugt, (die sich in der Folge, bisweilen erst nach Jahren, entwickeln,) oder durch öftere Wiederholung endlich den Körper zerstört. Dieses Manche und Mancherlei zu kennen und zu meiden, führt auch der unverdorbenste Naturtrieb nicht sicher genug. Erfahrungen und

Nachdenken haben erst nach und nach uns durch Schaden klüger gemacht.

Dann — sind bei weitem nicht alle Menschen gesund. Ein vollkommen gesunder Mensch ist ein Ideal, das keiner erreicht; wenige kommen ihm nahe, und die meisten derer, welche nicht völlig krank sind, stehen zwischen Gesundheit und Krankheit in der Mitte. Bei vielen ist der ganze Körper schwächlich: bei anderen hat einer und der andere Theil nicht ganz seine regelmäßige Kraft.

Endlich ist der Naturtrieb eines Menschen, wenigstens eines solchen, der nicht von Kindheit auf im Naturstande gelebt hat, aus mehreren Gründen nicht so vollkommen, und nicht so sicher führend, als der Naturtrieb anderer Thiere, die wir mit dem Beinamen unvernünftige von uns zu unterscheiden pflegen. Einmal, weil die Cultur vom Naturstande entfernt und den Naturtrieb schwächt; zum andern, weil auch ursprünglich der Mensch weniger Naturtrieb, als andere Thiere hat, weniger haben sollte, um seiner Vernunft Veranlassung zur Thätigkeit und Ausbildung zu geben; und drittens, weil das Menschliche des Menschen in der unzertrennlichen Verbindung mit der thierischen Sinnlichkeit eine sehr verschiedene Richtung nimmt, je nachdem Klima, Erziehung, Umgang und Lebensart wirken helfen, und dann in manchen Fällen eine Leidenschaft erzeugt, welche mit stürmender Wuth Naturtrieb und Vernunft

nunft zu Boden schlägt; ja unter recht ungünstigen Umständen den Menschen zu einem abscheulichen, weit unter jedem Thiere stehenden, Geschöpfe herunterwirft.

Daher muß die Erfahrung, aus Beobachtungen der Gegenwart und der Vorzeit erzeugt, dem Naturtriebe zu Hülfe kommen, und uns als treue Führerin leiten, wo uns dieser verläßt oder irre zu führen versucht.

Allgemeine Regeln
zur
Erhaltung der Gesundheit.

I.

Wie Wärme oder Kälte, wie Trockenheit oder Nässe, wie eine Speise, ein Getränk, — wie überhaupt irgend ein körperliches oder unkörperliches Etwas auf einen Menschen *) wirke, — ob es ihm heilsam sey, oder ihm schade, — das läßt sich allein aus den bekannten allgemeinen Wirkungen **) des

*) Ich erinnere hier einmal für allemal, daß ich es hier eigentlich und zunächst mit Wirkungen auf den Menschen in sofern zu thun habe, als er Materie und mithin ein Körper ist, und daß ich überall, wo keine nähere Bestimmung einen andern Sinn gibt, Wirkungen auf den menschlichen Körper verstehe, wenn ich von Wirkungen auf den Menschen rede.

**) Man könnte sagen: „aus der Beschaffenheit." Allein, wir kennen die Beschaffenheit der Dinge eigentlich nicht, sondern nur ihre Wirkungen auf uns.

des wirkenden Dinges auf organische Körper überhaupt, auf Thiere überhaupt, — nicht bestimmen, weil die Wirkungen der Dinge auf verschiedene Körper so mannigfaltig, als diese Körper, verschieden sind.

Ohne die großen Verschiedenheiten unter Pflanzen und Thieren, und wieder unter den verschiedenen Thierklassen, wie z. E. unter Fischen und Vögeln, berühren zu dürfen, wollen wir nur bei den kleineren Verschiedenheiten stehen bleiben, welche zwischen den verschiedenen Ordnungen, Gattungen und Arten der Thiere Statt finden, die mit uns die meiste Aehnlichkeit haben. Verschiedene Arten dieser Thiere wohnen in den verschiedensten Klimaten; die Löwen und Tiger würden in der Nähe des Pols erfrieren, wo der weisse Bär und das Rennthier sich sehr wohl befinden, und diese würden in Ostindiens und Afrika's Hitze verschmachten, wo jene zu Hause sind. Das Pferd würde eher verhungern, als das Aas, den Wölfen ein Leckerbissen, nur mit dem Maule berühren, und diese würde man auch durch langes Fasten nicht dahin bringen, sich mit Gras zu nähren. Dem Faulthier ist es natürlich, langsam fortzukriechen; aber eben so natürlich dem Eichhörnchen und der wilden Katze die ungeheure Schnelligkeit ihrer Sprünge.

Auch bei Thieren einer und derselben Art zeigen sich individuelle Verschiedenheiten der Wirkungen, obwohl sie da meist nur kleiner

und weniger merklich sind. Eben so unter Menschen und Menschen, und nicht allein unter Menschen weit von einander entlegener Gegenden, z. E. unter Lappländern und Negern, sondern auch unter Menschen, die in einem Lande, in einer Stadt, in einem Hause leben: ja, ich behaupte, daß die individuellen Verschiedenheiten unter Menschen weit größer und mannigfaltiger sind, als unter anderen Thieren von einerlei Art. Dem einen bekommt die Wärme des Sommers besser, dem anderen die Kälte des Winters, ein feuchtes Klima, das einen ungesund macht, stellt einen anderen her; der eine befindet sich besser bei Fleischspeisen, der andere bei Vegetabilien vortrefflich, die jenem Säure machen; diesem ist es behaglich, still und ruhig zu sitzen, wenn jener immer herumläuft, um nicht krank zu seyn. Man darf beinahe sagen, daß diese individuellen Verschiedenheiten so groß und mannigfaltig, als die der Menschengesichter, der stumpfen und Habichtsnasen, der blauen und braunen Augen, der blonden und schwarzen Haare, des schlanken und vierschrötigen Wuchses, ꝛc. sind.

Nach richtigen Begriffen von der Natur organischer Körper kann es auch nicht anders seyn. Die organische **Materie** überhaupt ist ein **Gemisch von verschiedenen Elementen** in einem bestimmten Verhältnisse, das jedoch innerhalb gewisser Gränzen Abweichungen leidet, so daß es für jedes Element, z. E. für

für die Erde, für den Wasserstoff, für den Kohlenstoff, ein gewisses Maximum und Minimum giebt. Ueber jenes darf die Quantität eines jeden Stoffes nicht steigen, unter dieses nicht fallen, wenn Leben und Gesundheit fortdauern sollen. Aber zwischen diesen ist ein beträchtlicher Spielraum für unendlich vielfache Verhältnisse jedes Elements zu den übrigen. Jede Art organischer Körper ist eine besondere Art organischer Materie: die Materie des Pferds enthält dieselben Elemente als die Materie der Kuh, nur in einem anderen Verhältnisse. Die Wirkungen der Dinge auf jede Art organischer Körper müssen verschieden seyn, weil das Verhältniß ihrer Elemente verschieden ist: bei organischen Körpern von einerlei Art macht eins und dasselbe Etwas beinahe einerlei Wirkung, weil diese Körper beinahe einerlei Verhältniß ihrer Elemente haben. Weil aber auch da wieder kleinere Verschiedenheiten des Verhältnisses Statt finden, ein Mensch z. B. etwas mehr Kohlenstoff als der andere enthält, so entstehen auch bei verschiedenen Menschen, Verschiedenheiten der Wirkung von einerlei äusserer Ursach.

Von den tausendfachen sehr beträchtlichen Abweichungen vom gesunden Zustande, die wir Krankheiten nennen, soll hier eigentlich nicht einmal die Rede seyn: nur von den kleineren Abweichungen, (den sogenannten Constitutionen,) bei denen der Körper doch noch immer

gesund heißt, vom Ideal der Vollkommenheit auf einer oder der anderen Seite sich nur ein wenig entfernt, und von den verschiedenen Arten der Gesundheit, die man Temperamente nennt.

Daher kann man auf die Frage: ist das gesund? nur bei sehr wenigen ganz allgemein heilsamen oder ganz allgemein schädlichen Dingen, geradezu Ja oder Nein sagen. Bei den meisten muß man erst wieder fragen: auf wen, auf welchen Menschen soll das Ding wirken, von dem ihr fragt?

Eben daher sind auch sehr wenige Sätze der Gesundheitslehre allgemein: selbst für die meisten ziemlich allgemeinen findet man diesen und jenen, der eine Ausnahme macht. Sollen diätetische Vorschriften gemeinnützig seyn, so müssen sie auf diese Verschiedenheiten Rücksicht nehmen: und wer seine Gesundheit wirklich erhalten will, der muß diejenige Lebensordnung befolgen, welche ihm nach seinem Temperamente, nach seiner Constitution, angemessen ist.

2.

Ein ganz gesunder Mensch darf allerlei Wirkungen sich aussetzen, ohne mit Aengstlichkeit ihren Schaden zu scheuen. Der Gesunde verträgt allerlei Wärmegrade, allerlei Nahrungsmittel; bald anhaltende Bewegung, bald fortdauernde Ruhe; er kann ohne Nachtheile

theile laufen und tanzen, sich bis zur stärksten Ermüdung und zum Schweisse bewegen: selbst Hunger und Durst und nächtliches Wachen erträgt der ganz Gesunde eine Zeitlang ohne beträchtliche Folgen.

3.

Aber der Schwächliche und Kränkliche, wenn er gesund werden, oder wenigstens sein Leben fristen und Verschlimmerung seines Zustandes verhüten will, darf nicht alles geniessen und mitmachen, was ein Gesunder ohne Schaden geniessen und machen kann. Es giebt viele Dinge, die ein Gesunder ohne allen Nachtheil verträgt, die aber bei dieser oder jener Krankheit, und schon bei dieser oder jener Schwächlichkeit sehr übel bekommen. Der Schwächliche muß sich, doch ohne übertriebene Aengstlichkeit, wirklich schonen, und kann, wenn er das thut, eben so alt werden, als ein Gesnnder. Ich kann ein dünnes Glas eben so lange haben, als ein dickes, aber ich darf ihm freilich nicht die Stöße bieten, welche dieses verträgt.

4.

Und auch der völlig Gesunde soll doch nicht ganz regellos leben, nicht mit der Zügellosigkeit und Tollheit eines Libertiners aus einem wohllüstigen Taumel sich in den andern

wer-

werfen, nicht von Ehrsucht oder einer anderen Leidenschaft unterjocht seine Kräfte verschwenden, nicht im Trotz auf seine gute Natur alle Ordnung verachten, jede Regel verschmähn. Er soll im Lebensgenusse, wie in der Thätigkeit, mit Anwendung seiner Vernunft **Maaß** und Ziel halten, im Gebrauche der Dinge, die ihn umgeben, mit Anwendung seiner Vernunft eine **Auswahl** treffen. Sehr übermäßige Wirkungen auch der Dinge, die in mäßiger Quantität unschädlich wären, können die allerfesteste Gesundheit zu Grunde richten: und dann giebt es auch Arten der Wirkungen, die selbst der stärkste und gesundeste Mensch nicht ohne Nachtheil verträgt.

5.

Die goldene **Mittelstrasse** ist auch in der Lebensordnung zur Erhaltung der Gesundheit der beste und sicherste Weg. Weder Hitze noch Kälte, weder Fasten noch Ueberladung, weder stetes Laufen noch stetes Ruhen, — sind uns heilsam, sondern das, was zwischen den Extremen mitten inne liegt.

6.

So ist es eine Grundregel der Diätetik: in dem **Aufwande** seiner **Lebenskraft** sparsam zu seyn. Je mehr du deine Lebenskraft verschwendest, desto früher wird ihre Quelle

ver-

versiegen, desto früher werden die Unvollkommenheiten und Schwächen des hohen Alters dich plagen, und desto früher wird das ganze Leben zu Ende gehn.

7.

Dieses heißt aber gar nicht: mit dem Aufwande der Lebenskraft geizen, oder gar in übermäßiger Ruhe und Unthätigkeit sein Pfund vergraben. Jedes Organ wird durch lange Unthätigkeit träge, und verliert an Fähigkeit: die ganze Körperkraft, und selbst die so sehr vom Körper abhängende Geisteskraft werden durch Faulheit und Unthätigkeit endlich gelähmt. Mäßige Thätigkeit giebt ein hohes Alter und erhält uns in beständiger Jugend.

8.

Theorie und Erfahrung lehren den im allgemeinen richtigen Satz: was uns angenehm ist, das ist uns heilsam, was uns unangenehm ist, das ist uns schädlich. Die mäßige Hellung, die grüne Farbe, die Wohlklänge einer sanften Musik, die reine Luft, die Ausdünstungen von Gras und Laubholz, gute Speisen und Getränke, Arbeiten des Körpers und Geistes, die wir gern verrichten, Unterhaltung mit Lectüre, im Schauspiel, in froher Gesellschaft, — sind uns heilsam und auch ange-

angenehm. Blendender Sonnenschein, eine beschneiete von der Sonne beschienene Fläche, thun unseren Augen, der nahe Knall eines Zwölfpfünders oder die Dissonanzen eines Fiedlers thun unseren Ohren weh, die stinkenden Dünste von faulenden Thieren und Pflanzen, der Geschmack der Rhabarber, machen uns Ekel, Zwang zu einer Arbeit, die uns zuwider ist, macht uns mißmüthig, und noch mißmüthiger die Langeweile der Unthätigkeit, welche die Vornehmen und Reichen auf so manche Mittel des Zeitvertreibs sinnen lehrt. Alle diese Dinge sind dem ganzen Körper, oder doch dem Organe auf das sie zunächst wirken, schädlich, und zugleich unangenehm.

Indessen ist dieser Satz näher zu bestimmen und einzuschränken, um wahr zu seyn. Fürs erste gilt er nur vom natürlichen unverdorbenen **Empfindungsvermögen**, und von diesem allein, ohne Einmischung von Leidenschaften. Das **verwöhnte** Empfindungsvermögen kann oft Dinge unangenehm empfinden, die doch heilsam sind, und umgekehrt: und die Leidenschaften können unser Nervensystem so verstimmen, daß wir zu stark, zu schwach, oder gar nicht empfinden, je nachdem sie beschaffen sind. Fürs andere giebt es freilich **Gifte**, welche sehr schädlich sind, ohne sich immer durch unangenehmen Geruch und Geschmack zu verrathen, wie versüßtes Quecksilber und Arsenik: indessen finden wir die meisten solcher Dinge, welche der Mensch aus den

den Tiefen der Erde hervorholt und durch Kunst zubereitet, im Naturzustande nicht. Fürs dritte dienen freilich manche übelschmeckende und übelriechende Arzneien dem **Kranken** als Heilmittel: aber es ist in diesem Satze auch nur vom **gesunden** Körper die Rede: die Krankheiten sind so mannigfaltig, daß sich von diesen kein allgemeiner Satz behaupten läßt. Und dennoch beobachtete man auch nicht selten, daß in Krankheiten der Kranke gewisse Dinge mit besonderem Verlangen begehrt und mit besonderem Vergnügen genießt, welche gerade für seinen Zustand heilsam sind. Endlich ist fürs vierte nicht zu vergessen, daß das **Uebermaaß** auch von den angenehmsten und bei mäßigem Genusse äusserst heilsamen Dingen uns nachtheilig wird. Man könnte sich sogar im Brode zu Tode essen und im Wasser zu Tode trinken. Aber auch da warnt uns unser Empfindungsvermögen, wo das natürliche unverdorbene Empfindungsvermögen, ohne Einmischung von Leidenschaften wirkt. Bei jedem mäßigen Genusse von Speisen und Getränken nimmt das Angenehme der mit dem Genusse verbundenen Empfindung ab, und hört endlich mit der Sättigung auf, wenn nicht etwa eine, durch verderbliche Künstelei zusammengesetzte, Mischung, die Geschmacksnerven auf eine ausserordentlich wohllüstige Weise reizt. Der Genuß der physischen Liebe ist eben diesem unverdorbenen Empfindungsvermögen nur dann angenehm, wenn er nach langer Enthalt-

haltsamkeit wirklich heilsam ist: mit dem vollendeten Genusse hört ohne Mitwirkung der Phantasie oder anderer Nebenreize auch das Angenehme desselben und das Verlangen nach seiner Fortdauer auf.

9.

Die Gewohnheit, ein unerklärbares Eigenthum belebter Körper, ist, wie ein Sprichwort sagt, die andere Natur.

1) Entbehrliche Wirkungen werden uns durch öftere Wiederholung Bedürfniß, immer mehr und mehr, je öfter und länger sie wiederholt worden, und endlich unentbehrlich. Wer sich seit Jahren gewöhnt hat, morgens oder nachmittags Caffe zu trinken, der wird sehr unangenehm empfinden, daß ihm etwas fehle, wenn er einmal versuchen will oder muß, nicht Caffe zu trinken. Ein rechter Schmaucher ist unzertrennlich von seiner Pfeife, ein rechter Schnupfer geräth in die größte Unbehaglichkeit und Verlegenheit, wenn er seine Dose vergessen hat, Man gehe nur einen Monath lang alle Abende um zehn Uhr zu Bette, und man wird sich in der Folge des Schlafs nicht entwehren können, sobald die zehnte Stunde geschlagen hat. Eben so kann früh und spät Aufstehen, Schlafen nach dem Essen, Aderlassen, Spazieren zur bestimmten Stunde, — zum Bedürfniß werden. So gewöhnt sich der Körper an alte Geschwüre: es

ent-

entstehen Krankheiten, bisweilen tödliche Krankheiten, wenn sie zugetheilt werden. — Es ist aber nicht bloß unangenehme Empfindung, welche man leidet, wenn man eine lang gewohnte Wirkung entbehren muß: es ist meist auch im Ganzen dem Körper mehr oder minder nachtheilig, wenn er sich plötzlich von einer solchen Gewohnheit entfernt.

Die erste Regel, welche aus dieser Erfahrung folgt, ist diese: **man gehe nie plötzlich von einer Gewohnheit ab.** Ist sie unschuldig, so mag man sie behalten: ist sie schlimm, so entwöhne man sich von ihr nur **nach und nach.** So muß man selbst in Krankheiten von allgemeinen diätetischen Regeln bisweilen der Gewohnheit wegen eine Ausnahme machen, den Kaffe, oder den Wein, — die man nach allgemeinen Regeln verbieten würde, diesem Patienten nicht ganz untersagen, weil er so lange an den täglichen Genuß dieser Getränke gewöhnt ist.

Die andere Regel: **man gewöhne sich an nichts,** als an Mäßigkeit. Man ist leicht glücklich, wenn man wenig Bedürfnisse hat, die sich leicht befriedigen lassen: je mehr man ihrer hat, desto schwieriger wird es, sie immer befriedigen zu können, desto leichter kann man also in eine Unbehaglichkeit gerathen, in der man sich unglücklich fühlt. Aeltern, welche diese wichtige Regel bei ihren Kindern, selbst mit scheinbarer Härte befolgen, erzeigen

ihnen auf die künftige Zeit ihres Lebens eine nie genug zu verdankende Wohlthat. Wie wird der Mann, der sich gewöhnt hatte, alle Morgen seinen Kaffe zu trinken, jede Mahlzeit mit Suppe anzufangen, immer so und so viel Gerichte zu essen, alle Abende genau um zehn Uhr sich schlafen zu legen, in einem recht weichen Bette zu liegen, und nie im Schlafe sich stören zu lassen, — unglücklich werden, wenn er in Kriegszeiten, auf Reisen, bei Verlust seines Vermögens, ꝛc. nicht alles das haben kann!

2) Wirkungen, die den meisten Menschen, wenigstens den nicht an sie gewöhnten, schaden, werden **durch Gewohnheit** unschädlich. Wer nur bei schönem Wetter ausgeht, bekommt einen Katarrh, wenn er einmal an einem kalten feuchten windigen Tage genöthigt wird, sein Zimmer zu verlassen; wer alle Tage in allerlei Witterung ausgeht, dem schadet endlich keine Art der Witterung mehr. Auf die Postknechte wirken Stürme und Regengüsse und Schneegestöber umsonst. Eine zärtliche Dame verfällt in Koliken und allerlei Krämpfe, wenn ihre Füße kalt und naß geworden sind: die Gassenbuben waden zum Spaße barfuß in Rinnen und Sümpfen, und wissen von Koliken und Krämpfen und allen ähnlichen Uebeln aus Pandorens Büchse nichts. Die Grönländer befinden sich bei ihrem Seehundsfleische und ihrem Thrane so gut, als wir

wir bei gebratenen Hühnern und Frankenwein. Die Türken essen das Opium zu Lothen, um sich aufzumuntern, wir fallen von einem Grane desselben in tiefen Schlaf *).

Daraus erhellet auf der andern Seite die Regel der Abhärtung. Man härte sich ab gegen allerlei Wirkungen, die man doch im gemeinen Leben nicht immer vermeiden kann, d. h. man gewöhne sich an sie, man setze sich von Kindheit auf oft ihnen aus, damit man nicht von ihnen beschädigt werden kann, wenn man einmal genöthiget wird, sich ihnen auszusetzen. Das gilt von allerlei Witterung, insbesondere von Kälte, Wind, Regen und Schnee, von allerlei Speisen, insbesondere von grober Kost, vom Nachtwachen, vom Reisen auf einem unbequemen Postwagen, zu Pferde oder zu Fuß. Wie viele Vorzüge hat in tausend Lagen vor dem verzärtelten Weichlinge der abgehärtete Mensch, an das alles gewöhnt?

Wer von Kindheit auf verzärtelt wurde, der darf es freilich nicht wagen, auf einmal sich abhärten zu wollen. Aber eben darum ist

*) Nämlich eine kleine Gabe von Opium macht munter, eine große betäubt. Die Bestimmung des Klein und Groß hängt hier von der Gewohnheit ab. Für den Türken ist ein Loth noch eine kleine Gabe, für uns ein Gran schon eine große.

es Pflicht der Aeltern und Erzieher, ihre Kinder und Zöglinge von der Wiege an so sehr und so früh abzuhärten, als sie nach ihrer Leibesbeschaffenheit irgend vertragen können. Für die übermäßige Affenliebe und Aengstlichkeit, mit welcher manche Mutter ihre Kinder immer aufs sorgfältigste vor jedem Lüftchen verbürgt und verhüllet, sie mit weichlichen Speisen und Leckerbissen verfüttert, jedes unangenehme Gefühl von ihnen entfernt, damit sie in beständiger Behaglichkeit leben, — müssen diese Geschöpfe in der Folge ihres Lebens oft als Unglückliche büßen. Und selbst die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens ihrer Kinder, die bei den meisten Aeltern Zweck ihrer übermäßigen Sorgfalt ist, wird durch diese oft am wenigsten erreicht. Wie viele solcher ängstlich verwahrten und gepflegten Kinder sah ich sterben, da meine fünf schwächlich gebohrnen, aber von der ersten Stunde ihres Lebens abgehärteten Kinder noch leben und alles vertragen? Ich selbst bin von schwindsüchtigen Aeltern erzeugt, welche wenige Jahre nach meiner Geburt an der Schwindsucht gestorben sind, bin von ihren sieben Kindern, deren fünfe früh starben, das jüngste habe in meiner Kindheit sehr an einem langwierigen Husten gelitten, und habe dennoch mit Gottes Hülfe ein Alter von sechs und dreissig Jahren erreicht, ohne schwindsüchtig oder hypochondrisch zu seyn. Ich verdanke dieses einer, obwohl erst

erst von meinem zehnten Jahre angefangenen, Abhärtung, zu der mich mein eigner Naturtrieb zu meinem Vortheil zog. Und noch jezt, durch Ursachen, gegen welche keine Abhärtung schüzet, kränklich geworden, vertrage ich bei meinem mit so mancherlei Wirkungen verbundenen Lehramte viele Dinge ohne Nachtheil, die mancher gesundere nicht verträgt.

Erster Abschnitt.

Regeln in Rücksicht auf die verschiedenen Wirkungen, denen die Menschen ausgesetzt sind.

Erstes Kapitel.

Von der Luft.

Die Entdeckungen neuerer Chemiker, vorzüglich die fruchtbaren Versuche des trefflichen Priestley, haben uns mit einer Menge verschiedener **Luftarten** bekannt gemacht. Alle diese Luftarten sind flüssig, aber in einem weit höheren Grade als Wasser, und viel minder dicht (specifisch leichter) als Wasser, compressibel (d. h. sie lassen sich zusammenpressen) und mit Expansivkraft begabt (d. h. sie dehnen sich, wenn die zusammenpressende Kraft weggenommen wird, in den Raum wieder aus, welchen sie vor der Zusammenpressung eingenommen hatten).

Der allgemeine Name aller dieser Flüssigkeiten ist **Luft** oder **Gas**. Die verschiedenen

nen Arten der Luft haben alle jene (formellen) Eigenschaften mit einander gemein: aber ihre materiellen Eigenschaften sind mannigfaltig verschieden.

Diejenige Luft, welche den wesentlichen Bestandtheil unserer Atmosphäre ausmacht, hat eine solche materielle Beschaffenheit, daß sie für uns und alle andere athmende Thiere zum athmen taugt, da hingegen alle andere Luftarten, auch alle Dünste, zum Athmen untauglich sind.

Sie besteht wesentlich *) aus zweien Luftarten, nämlich ungefähr drei Viertheilen Stickluft (*Gas azote* oder *nitrogene*), einem Viertheile **Lebensluft** (*Gas oxygene* **). Die

 bloße

*) Wenn man diesen Gegenstand mit chemischer Genauigkeit untersucht, so findet man, das eigentlich weder Lebensluft noch Stickgas in der Atmosphäre sey, sondern die atmosphärische Luft ein Gemisch aus diesen beiden Luftarten ist, das zu Stickgas wird, wenn man ihm durch gewisse Materien Oxygene entzieht. Es ist indessen die hier gegebene Darstellung nöthig, um der Chemie unkundigen Lesern die Beschaffenheit der Sache einigermaßen begreiflich zu machen.

**) Man nennt die Materie der Lebensluft Oxygene, (welches im Deutschen Säure zeugender Stoff, kurz Sauerstoff, heißt,) nicht als ob diese Materie sauer wäre, sondern weil sie mit gewissen Stoffen, dem Schwefel, dem Phosphor, der Kohle ꝛc. Säuren zusammensetzt.

bloße Stickluft ist untauglich zum Athmen, und hat eben daher den Namen, daß athmende Thiere, in diese Luft gebracht, sofort ersticken; die Lebensluft hingegen ist eigentlich derjenige Stoff, in welchem die Tauglichkeit der atmosphärischen Luft zum Athmen beruht. Doch wäre es nicht heilsam, wenn die Atmosphäre aus bloßer Lebensluft bestände. Wir würden dann vielleicht angenehmer leben, wenigstens lebhafter und reizbarer seyn, aber eben deswegen auch geschwinder verleben: die bloße Lebensluft wäre uns zu stark: gerade die mit hinlänglicher Menge Stickluft geschwächte Lebensluft ist uns heilsam *).

Indem wir athmen, d. h. atmosphärische Luft wechselsweise in unsere Lungen ziehen und wieder herauslassen, leistet uns die Lebensluft einen zwiefachen Nutzen. 1) Wir ziehen Oxygene als einen zur Erhaltung des thierischen Lebens unentbehrlichen Stoff in unser Blut, und ersetzen dadurch den Verlust an Oxy-

*) Es hätte noch einen andern Nachtheil für die Menschen, wenn die Atmosphäre aus bloßer Lebensluft bestände: sie bewirkt jede Verbrennung weit schneller und heftiger, als die atmosphärische Luft; daher könnten alle im gemeinen Leben nützliche Feuerprocesse zum Heizen unserer Wohnungen, zum Kochen, zum Schmieden und Schmelzen rc. nicht mit gehöriger Mässigkeit von Statten gehen. Ein Stück glühendes Eisen würde z. B. schnell verbrennen und unbrauchbar seyn.

Oxygene, welchen der Körper durch die Wirkungen des Lebens immerfort erleiden muß. 2) Wir geben ein gewisses anderes Element, welches man **Kohlenstoff** nennet, ab, indem dasselbe mit einem Theile des eingeathmeten Oxygene verbunden, als **kohlensaures Gas** (oder sogenannte **fixe Luft**) ausgeathmet wird. Es wird also das Oxygene zum Theile dazu verwandt, in unser Blut überzugehen, zum Theile dazu, den überflüssigen Kohlenstoff herauszuschaffen.

Beide Wirkungen sind zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit so unentbehrlich, daß gänzlicher Mangel des Athmens tödtet, unvollkommenes Athmen krankhaften Zustand nach sich zieht. Das Oxygene ist, wie einige Physiologen ganz richtig sich ausgedrückt haben, eine **Lebensnahrung** (*pabulum vitae*), die uns eben so unentbehrlich ist, als Speise und Trank, ja nicht einmal so lange, als diese, entbehrt werden kann *).

Unsere atmosphärische Luft hat nicht an allen Orten einerlei Beschaffenheit. Das Athmen der Thiere nimmt Oxygene aus ihr weg und giebt ihr kohlensaures Gas. Manche auf der Oberfläche unserer Erde von Natur oder durch Kunst geschehene Processe thun dasselbe: eine Menge von mancherlei Gasarten und Dünsten steigen aus Land und Meer, von Thie-

*) Wenigstens nicht von uns und ähnlichen Thieren.

ren und Pflanzen ꝛc. auf, und die meisten derselben verderben mehr oder weniger die Luft, theils indem sie das Oxygene mit sich mischen und untauglich machen, theils indem sie nur vertheilt und ungemischt in der Atmosphäre bleiben, aber zum Athmen nicht taugen. Glücklicherweise erfolgen in der Atmosphäre selbst immerfort wieder chemische Veränderungen welche den Schaden wieder gut, die Luft wieder tauglich machen: die unzählbaren Gewächse unserer Erde tragen wohlthätig dazu bei, indem sie im Sonnenscheine Lebensluft aushauchen und dadurch ersetzen, was die Thiere verzehren. Und die Winde, auch schon die Anziehung der Luftarten und Dünste zu einander, bewirken, daß die Dünste sich vertheilen und minder schädlich werden, bis sie sich verdichten, tropfbar oder fest werden und niedersinken, oder, wie es vom Wasser nicht unwahrscheinlich ist, durch chemische Veränderung selbst in atmosphärische Luft übergehn.

Daher bleibt denn freilich die Atmosphäre im Ganzen zum Athmen und zur Erhaltung des Lebens der Menschen und Thiere immer tauglich. Aber an einzelnen Stellen kann sie doch untauglich und schädlich, ja so sehr ihres Oxygene beraubt, oder mit fremden Dünsten erfüllt werden, daß sie tödlich wird.

Alle andern Gasarten und Dünste, die nicht atmosphärische Luft oder Lebensluft sind, tödten athmende Thiere, wenn man sie darin einsperret, und die den Menschen am nächsten

kom-

kommenden, Säugthiere und Vögel, auf der Stelle. Von diesen weiß man das aus oft wiederholten Versuchen, aber auch von Menschen hat es schon mehrmals die Erfahrung bei unglücklichen Zufällen gelehrt. Bergleute werden in Gruben ohnmächtig oder gar getödtet, wenn sie in sogenannte böse Wetter (d. h. schädliche Luftarten, welche durch die unterirdischen Wirkungen des Schwefels, des Eisens, des Wassers u. a. Materien auf einander entbunden werden) gerathen: Menschen, die in Keller hinabstiegen, welche lange nicht geöffnet waren, in denen sich daher von gährenden Flüssigkeiten oder von anderen Ursachen eine schädliche Luftart (kohlensaures Gas) angesammlet hatte, sind plötzlich tod niedergefallen. Diese Schödlichkeit ist entweder nur **negativ**, weil diese Luftarten oder Dünste nicht Lebensluft sind, und daher uns kein Oxygene abgeben können, oder sie ist auch **positiv**. In jenem Falle schaden sie, etwa wie Mangel an Brod, in diesem wie vergiftetes Brod.

Die beste Luft wird durch Menschen und andere Thiere, selbst durch gesunde, untauglich zum Athmen, wirklich giftig und tödlich, wenn sie mit ihnen eingesperret ist. Sie verzehren durch ihr Athmen das Oxygene, und hauchen kohlensaures Gas in die Stelle der verzehrten Lebensluft, so daß endlich nur Stickluft und kohlensaures Gas übrig sind, in denen kein athmendes Thier leben kann. Daher erstickt jedes

jedes athmende Thier im eingesperrten Raume, der zu Anfange der Einsperrung mit guter Luft erfüllt war, desto geschwinder, je kleiner nach Verhältniß der Grösse des Thieres der Raum ist.

Es gilt im allgemeinen, wenige Ausnahmen abgerechnet, daß die Luftarten, welche nicht zum Athmen taugen, auch unfähig sind, brennbare Körper in sich brennen zu lassen. Eine brennende Kerze in Wasserstoffgas, kohlensaures Gas ꝛc. getaucht, verlöscht sogleich. Daher ist ein brennendes Licht, auf einem schicklichen Gestell senkrecht stehend, in einen Keller hinabgelassen, ein ziemlich sicheres Prüfungsmittel, ob Menschen es wagen dürfen, in denselben hinabzusteigen *).

Da die Gasarten und Dünste, welche nicht Lebensluft oder atmosphärische Luft sind, Menschen und andere Thiere **tödten**, wenn jene für sich allein in Behälter eingesperret sind, und Menschrn oder Thiere in diese Behälter gerathen, so kann man daraus schliessen, daß sie zwar minder, aber doch immer mehr oder weniger schädlich auf uns wirken, wenn sie in atmosphärischer Luft zerstreuet sind. Und wirklich lehrt die Erfahrung, daß jeder Ort der Atmosphäre desto ungesunder sey, je mehr die-

*) Wenigstens sind die Luftarten, welche Kerzen in sich brennen lassen, und doch Menschen tödlich sind, nicht leicht in der Natur zu finden, sondern nur Producte der Kunst.

dieselbe ausser ihren beiden wesentlichen Stoffen fremde Gasarten und Dünste enthält.

Daher sind alle **sumpfige Gegenden**, Städte und Dörfer, die nahe an Sümpfen liegen, ungesund. Allgemein bekannt sind die schädlichen Wirkungen der Ausdünstungen der pontinischen Sümpfe im Kirchenstaat, und des Schlamms, den der aus seinen Ufern jährlich austretende Nil auf den Feldern in Egypten zurückläßt. Jakson berichtet, die Luft zu Petersborough in Virginien sey so ungesund, daß die Eingebohrnen, wenn sie dort bleiben, nicht dreissig Jahr alt werden.

Daher sind auch im Ganzen die **Städte**, (in denen eine Menge Menschen in einem durch Häuser, Mauren und Wälle eingeschlossenen Raume zusammengedrängt leben, in denen von diesen Menschen, ihrem Vieh, von ihren Speisen, von ihrem Unrath, von den Materialien und Producten ihrer Arbeiten, sich eine Menge schädlicher Dünste entwickeln,) ein desto ungesunderer Aufenthalt, je grösser sie sind, je enger ihre Gassen und je höher die Häuser sind. Offenbar ist in grossen Städten, vollends in solchen ungeheuren, wie London und Paris, die Sterblichkeit bei weitem grösser, als in kleinen Landstädten und auf dem Lande.

Daher sind vorzüglich solche Städte ungesund, deren Einwohner unreinlich leben, und solche Städte, in denen viele solche Arbeiten ver-

verrichtet werden, deren Materialien und Producte die Luft verderben.

Unter den Vorzügen des Landlebens ist der Genuß der **Landluft** gewiß einer der ersten, und daß die Sterblichkeit auf dem Lande so beträchtlich geringer ist, als in den Städten, schreibt man nicht ohne Grund ihrer wohlthätigen Wirkung zu. Die freie Lage der Dörfer und Landhäuser gestattet keine Einsperrungen und Stockungen schädlicher Dünste, da die Luft überall freien Durchzug hat: die Blätter der Bäume und anderer Gewächse verbessern die Atmosphäre durch die Lebensluft, welche sie im Sonnenscheine aushauchen, und selbst die riechbare Materie mancher Pflanzen ist, als Dunst iu der Atmosphäre zerstreuet, heilsam erquickend und die Nervenkraft stärkend. Darum lebe doch ja auf dem Lande, wer da kann! Wenn ein Staatsmann, ein Gelehrter, ein Kaufmann, dessen Stand ihn hiudert, ganz Landmann zu seyn, so glücklich ist, ein Landgut oder auch nur einen Bauerhof zu besitzen, so beraube er sich doch nicht durch Verpachtung dieses trefflichen Mittels, sich zu erholen und seine Gesundheit wieder zu stärken, wenn seine Amtsgeschäffte ihn matt und siech gemacht haben. Und jeder Städter suche wenigstens ein Gärtchen zu haben, in dem er einmal freier und besser, als zwischen den Mauern, athmen kann.

Da die Städte nun einmal da sind, und die Cultur, die Staatsverwaltung, die Wissen-

schaf-

schaften und Künste, die Manufacturen, der Handel, die allgemeinen Einrichtungen der Städte fast nothwendig machen, so sollte man wenigstens bei der Anlage und Unterhaltung derselben alles zu vermeiden suchen, was der Gesundheit ihrer Bewohner schaden muß. Also den Strassen, wie sie in Mannheim, in der Neustadt und Friedrichsstadt von Berlin, und in Erlangen haben, hinlängliche Breite und rechte Winkel geben; die Häuser nur drei Stockwerke hoch bauen, den Rinnen (Gossen) ein hinlängliches Gefälle geben, unterirdische Wasserkanäle (cloacae) zur Abführung des Unraths anlegen, keine stehende Wasser, Geäben oder Sümpfe, und keine solche Fabriken in der Stadt dulden, welche die Luft mit stinkenden Dünsten erfüllen. Auch sollte man bei der Erbauung und Vergrößerung neuer Städte die Vertheilung der Plätze so einrichten, daß viele Gärten und Grasplätze angelegt werden könnten, und dafür sorgen, daß sie wirklich angelegt würden.

Wer nach seinem Amte und Stande genöthiget ist, ein Städter zu seyn, der gehe doch alle Tage einige Stunden oder wenigstens eine Stunde lang ins Freie und genieße die bessere Luft. Es kommt dabei nicht bloß auf die Bewegung, von der ich erst unten rede, sondern allerdings auch auf die bessere Luft an, welche man ausser den Thoren, auf den Wiesen und Feldern athmen kann. Schlimm genug für einen Geschäfftsmann, wenn es ihm gar

gar nicht oder nur selten möglich ist, auch nur eine Stunde zu einem solchen Spaziergange zu gewinnen: aber schändlich ists, wenn manche, die so viel übrige Zeit haben, daß sie Zeitvertreib suchen, bei dem schönsten Wetter sich in die Stube eines Wirthshauses einsperren, und ihn am Kartentische, von Tobacksdämpfen umnebelt, besser zu finden meinen, als in der schönen Natur.

Manche **Krankheiten**, vorzüglich die schlechte Verdauung, die Nervenschwäche, die Gicht, die anfangende Auszehrung, werden in Städten weit schwieriger, als auf dem Lande geheilt, wo sie ausserdem auch selten sind. Fast kein Mittel ist zur Heilung solcher Kranken wirksamer, als ein mehrere Monate in guter Jahreszeit fortgesetzter Aufenthalt auf dem Lande, zumal an einem Orte, der viel Wiesen und Laubholz hat. Die Kranken müssen dann den größten Theil des Tages im Freien seyn: an warmen Frühlings- und Herbsttagen im von der Sonne beschienenen Grase sitzen und gehen, an heißen Sommertagen in einem Gehölze oder einer Laube.

Wer eine Wohnung sich kauft oder miethet, der wähle ein **Haus**, das hinlänglich frei, nicht in einer engen dumpfigen Strasse, nicht nahe bei Sümpfen oder Gräben liegt, das von der Sonne beschienen und hinlänglich erwärmt wird, um die Dünste, welche in ihm entstehen, von sich geben zu können, und das in allen seinen Theilen hinlänglichen **Luftzug** hat,

hat, um keine Stockung seiner innern Luft zu gestatten.

Zu niedrige Stuben und Kammern sind zwar leicht zu h itzen, aber ungesund, weil sie nach Verhältniß ihrer Länge und Breite wenig Luft enthalten, und die Anzahl der Menschen, die in einem Zimmer sich aufhalten, sich gewöhnlich nach der Länge und Breite, nicht nach der Höhe zu richten pflegt: auch deswegen, weil manche leichtere Dünste nicht so hoch steigen können, daß sie sich hinlänglich über die Region erheben, in welcher die Menschen Athem ziehn.

Man sorge in seinem Wohn- und Schlafzimmer und in seinem ganzen Hause für die Erhaltung guter Luft Dinge, welche stinkende Dünste verbreiten, Unrath in Nachtstühlen, Ueberbleibsel vom Zugemüse und Fleisch, die, wenn sie anfangen zu faulen, oft eben so arg stinken, als jener, müssen in den Zimmern, in den Küchen, auf den Gängen, nicht geduldet, sondern auf der Stelle fortgeschafft werden.

Die Wohn- und Schlafzimmer muß man täglich lüften. Im Schlafzimmer öffne man die Fenster, sobald man aufgestanden ist, und lasse sie den ganzen Tag offen stehen Auch im Wohnzimmer öffne man doch einmal täglich einige Fenster, wenn die Jahresz it nicht gestattet, beständig eines offen zu haben. Einige Menschen haben für den Genuß der freien Luft einen so richtigen Naturtrieb, daß sie ohne

diätetische Kenntnisse, ohne den Rath eines Arztes, diese Regel befolgen. Aber ich habe auch Männer und Weiber gekannt, die ganze Wochen lang in ihrem Wohnzimmer, auf dem sie auch schliefen, kein Fenster öffneten, so daß die Luft darin mir Eckel und Uebelkeit erweckte, wenn ich hineintrat.

Es ist sehr nützlich, in den Wohn- und Schlafzimmern, durch Eröffnung der einander gegenüberstehenden Fenster und Thüren, täglich einmal starken Luftzug zu machen, um alle verdorbene Luft, alle angesammlete garstige Dünste hinaus und frische gute Luft herein zu lassen. Die Zugluft ist auch das beste Mittel gegen die Plage aller unreinlichen Wohnungen, die Wanzen, welche nirgend besser gedeihen, als da, wo es recht dumpfig ist, und viel häßliche Dünste giebt.

Daher taugen die Alkoven (Kammern ohne Fenster) nicht, und man sollte sie nicht ohne die größte Noth zu Schlafstellen machen.

Selbst in Krankenzimmern ist dieser Luftzug nöthig, ja noch nöthiger. Nur müssen die Kranken während des Zuges das Zimmer verlassen oder durch Vorhänge geschützt werden.

Um die Dünste, welche von unserer eigenen Haut, von unserem Athem, vom Unrath, von abgegangenen Winden, vom Harn rc. von den Speisen, in unseren Wohnungen entstehen, zu tilgen, sind die Dämpfe gewisser wohlriechender Dinge, namentlich einiger Harze, des Weihrauches, des Mastix rc. (deren Gemenge

menge unter dem Namen Räucherpulver bekannt sind,) sehr zweckmäßig und heilsam. Ob diese Dämpfe gleich keine Lebensluft sind, so wirken sie doch, hinlänglich in der Atmosphäre verdünnt, wohlthätig auf unsere Lungen und unser Nervensystem. Eben dieses gilt vom Essigdampfe, der ein vorzüglich gutes Mittel, fauligte Dünste zu tilgen, und daher zur Verbesserung der Luft in Krankenzimmern für die Kranken selbst und ihre Wärter und Gesellschaft sehr heilsam ist. Man muß aber, um den heilsamen Essigdampf zu erhalten, nicht den Essig auf einen beinahe glühendheissen Stein giessen, denn da wird er zersetzt, und giebt schädliche Gasarten und Dämpfe, kohlensaures Gas, Wasserstoffgas und brandigen sauren Dunst; sondern den Essig in einem irdenen Töpfchen oder Arzneigläschen auf einen kleinen wohlausgebrannten Kohlenfeuer kochen lassen. Auch ist destillirter Essig besser als gemeiner, der wegen seiner fremden feuerbeständigeren Stoffe sehr leicht brandig wird. Wenn man in das Gefäß einige Gewürznägelein (*Caryophylli*) wirft, so wird der Dunst noch angenehmer und wirksamer.

Immer müssen diese Dünste sehr mäßig angewandt werden, wenn sie nicht selbst die Luft verderben und schaden sollen. Man muß daher während der Zeit, da Menschen im Zimmer sind, nur schwach räuchern: wenn gar üble Luft im Zimmer ist, welche starke Dämpfe erfordert, so müssen die Menschen

hinausgehen, die bettlägerigen Kranken hinausgetragen oder durch Vorhänge vor den Dämpfen geschützt werden: dann muß das Zimmer erst gelüftet, darauf, nachdem die Fenster verschlossen worden, stark durchräuchert und nun noch einmal gelüftet werden, ehe es wieder zum Aufenthalte der Menschen tauglich ist.

Was ich hier von Strassen, Häusern und Zimmern überhaupt gesagt habe, gilt ohne allen Zweifel auch insbesondere von Krankenhäusern, in denen die dürftige, am Körper leidende Menschheit, Schutz und Heilung sucht. Manche dieser Häuser sind mit so verpesteter Luft erfüllt, daß man nur mit Ekel und Widerwillen in ihnen verweilen kann; daß sie die gutartigsten Krankheiten bösartig, alle Amputationen und Trepanationen tödlich machen; daß sie sogar um sich her die Luft vergiften; und verfehlen zur Schande derer, die sie verwalten, den wohlthätigen Zweck ihrer Stifter.

Soll ein Lazareth diesem Zwecke gemäß seyn, so muß es an einem freien Platze so liegen, daß es keinem Krankenzimmer an freier Luft, und keinem ganz an Sonne fehlt: keinen von allen Seiten umgebenen dumpfigen Hof haben; Krankenzimmer, die höchstens sechs Betten fassen; wenn es nicht möglich ist, jedem sein eigenes Zimmer zu geben. Für die größte Reinlichkeit im Bettzeuge und in der Kleidung, in der Haltung der Zimmer und

Mo-

Mobilien, für die schnelle Fortschaffung des Unraths und aller Ueberbleibsel von Speisen, Klystiren, abgenommenen Pflaster und Verbandstücke muß der Intendant eines Lazareths mit beinahe pedantischer Genauigkeit sorgen, wenn er seine Pflicht erfüllen will.

Zu den Mitteln, gute Krankenzimmer in Lazarethen zu haben, gehört auch dieses, hinlänglich viele und dadurch einige Reservezimmer zu haben, damit jedes Zimmer von allen Kranken auf eine Zeitlang verlassen, und von Grund aus gereiniget werden kann.

Zur Ehre der Menschheit sind die Staatsverwaltungen, durch die Stimmen eines Howard und Harrach, bewogen, auch auf die, an so manchen Orten im aufgeklärten Europa so abscheuliche Einrichtung der gemeinen Gefängnisse, der Zucht- und Strafhäuser aufmerksam geworden, und man fängt, freilich leider noch an wenigen Orten, an, sie so einzurichten, daß der seiner Freiheit beraubte Verbrecher nicht auch seine Gesundheit verliere, nicht ein siecher Mensch werde, der, wenn er künftig gebessert, gern arbeiten will, nicht mehr arbeiten kann. Freilich sitzen in solchen Häusern oft genug Bösewichter, selbst boshafte Mörder, die ein Abschaum der Menschheit sind, und nur durch zu milde Justiz dem Rabenstein entgiengen, aber der Tod ist minder schrecklich, als die Einsperrung in einem dumpfigen, stinkenden Gefängnisse, und dann

muß man doch bedenken, daß neben solchen Verbrechern auch manche in Zuchthäusern ꝛc. schmachten, die nur aus Leichtsinn, aus Leidenschaft, durch Verführung, Verbrecher geworden sind. Freie und gute Luft, nach den gegebenen Regeln, zu verschaffen, ist also auch für solche Häuser der Aufseher Pflicht.

Für Zimmer, in denen viele Menschen beisammen wohnen und schlafen, wie eben die Krankenzimmer, die Zimmer in Armenhäusern und Zuchthäusern ꝛc. ist das täglich einmal geschehene Lüften nicht genug. Solche Zimmer müssen **Luftbläser** oder **Luftreiniger** (Ventilatoren) haben, die beständig fort frische Luft ins Zimmer bringen, und die alte hinausführen, wie sie schon Hales sehr zweckmäßig angegeben hat. Der Raum eines kleinen Taschenbuchs erlaubt nicht, diese Anstalten umständlich zu beschreiben: man findet in Parrots Werke über die Luftreiniger davon gründlichen Unterricht. Die einfachsten sind bloße Röhren, deren eine von aussen nahe am Fußboden schräge aufwärts ins Zimmer tritt, deren andere von innen nahe an der Decke schräge aufwärts hinausgeht: jene führt die kältere Luft von aussen herein, indessen diese die wärmere (und daher specifisch leichtere) Luft von innen hinausführt. Es ist aber nöthig, diese Röhren so gegeneinander zu legen, daß der Zug der unteren nicht in gerader Linie auf die obere treffe, damit nicht die Bewohner der Zimmer der Zugluft ausgesetzt seyn.

Ein

Ein **Windofen** ist ein guter Ventilator, indem beständig Zimmerluft in seinen heissen Raum hinein- und dagegen zu Thüren und Fenstern andere hineinfährt.

Die Menschen können im Freien doch viel und allerlei Dünste vertragen, wenn sie nur nicht gar zu stark und anhaltend wirken, weil die gemeine Luft sie vertheilt und schwächt. Aber je eingesperrter die Dünste sind, desto merklicher schaden sie.

Die Ausdünstungen der Pflanzen im Freien, durch atmosphärische Luft verdünnt und zerstreuet, wirken sehr heilsam auf unser Nervensystem: aber je stark riechender die Pflanzen sind, desto schädlicher wirken sie dann, wenn ihre Dünste in versperrten Zimmern zusammengedrängt von uns eingeathmet werden. Sie bewirken Kopfschmerzen, Betäubung, und endlich eine Art des sogenannten Schlagflusses, der, wenn nicht bald geholfen wird, in den Tod übergeht. Dieses gilt auch von den Blumen, welche wir, unser Auge und unsere Nase zu vergnügen, im Wasser in unsere Zimmer setzen: stark riechende, in einiger Menge, in einem versperrten Zimmer, vorzüglich im Schlafzimmer, sind wirklich gefährlich. Man hat Beispiele von Menschen, denen die Ausdünstungen von Lilien, die in ihrem Schlafzimmer standen, während des Schlafes tödlich geworden sind.

Noch weit leichter schaden die Ausdünstungen frisch mit Kalk übertünchter oder mit

Farben angemahlter Wände. Am schädlichsten sind die Ausdünstungen solcher Farben, welche Bleiweiß u. a. Bleikalke (Bleioxyde) enthalten, weil sie wirklich Bleihaltig sind. Ich habe selbst erfahren, daß eine Dame, welche die Thüre und anderes Holzwerk ihres Schlafzimmers hatte weiß anmahlen lassen, und erst drei Tage, nachdem es fertig worden, wieder darin schlief, Bleikolik, mit allen ihren Zufällen bekam.

Kohlen, in einem versperrten Zimmer brennend, machen anfangs Kopfschmerzen, Schwindel, Eingenommenheit des Kopfs: nachher können sie bis zum Scheintode sinnlos machen, und wirklich tödten. So lange sie noch nicht völlig verkohlt sind, geben sie übelriechende Gasarten und Dünste, gekohltes Wasserstoffgas ꝛc. und verrathen dadurch unserer Nase ihre schlimme Wirkung so deutlich, daß man sie dann nicht so leicht im Zimmer zu dulden pflegt. Aber auch völlig ausgebrannte Kohlen verderben die Luft, denn sie verwandeln das Oxygene derselben in kohlensaures Gas (fixe Luft), welches alle athmende Thiere tödtet, sobald sie darin eingesperret sind, und es einathmen müssen. Man kann die Weiber, welche sich mit dem Plätten (Biegeln) der gewaschenen Leinewand beschäfftigen, nicht genug vor der üblen Gewohnheit warnen, ihre Kohlentöpfe in ihre Stube zu setzen, und dabei Thüren und Fenster zuzumachen.

Manche Menschen sind vermöge ihres Geschäffts genöthiget, sich üblen Dünsten auszusetzen, und wenn man gleich bei gewissen, vorzüglich metallischen Dünsten, die Arbeiter in Bleihütten, in Spiegelfabriken ꝛc. früh krank und siech werden sieht, so zeigt doch auch hier sich die Macht der Gewohnheit, und es lehrt die Erfahrung, daß die Menschen an mancherlei Dünste sich allmälig gewöhnen können, so daß sie ihnen nicht allein nicht mehr, wie anderen, unangenehm, sondern auch wirklich weniger schädlich sind. Aber immer merkt man viel größere Schädlichkeit, wenn solche Menschen ihre Arbeiten in ihren Wohnzimmern verrichten, die gar oft auch ihre Schlafzimmer sind, oder wenn sie Materialien, Producte, Abfälle ihrer Arbeiten in ihren Zimmern trocknen. Aerzte und Volkslehrer müssen die Wäscherinnen, die Gerber, die Metzger, die Tüncher, nemlich die, welche auch allerlei Holzwerk mit Farbe (Pigment) überziehen, nach und nach von der Schädlichkeit dieses Gebrauchs zu überzeugen suchen, der sich in den meisten Fällen, auch bei dürftigen Professionisten, wenigstens mindern läßt.

Die neuere Chemie hat uns gelehrt, in gewissen Werkzeugen, die man Eudiometer oder Luftgütemesser nennt, die Güte der Luft zu prüfen. Das Wesentliche des Werkzeugs ist eine Röhre, in welche man eine Materie, welche das Oxygene verschluckt, (salpeterhalbsaures Gas, (Phosphor,) mit der zu

prüfenden Luft zusammentreten läßt. Reine Lebensluft wird dann (beinahe) ganz verschluckt: enthält die Luft ausser der Lebensluft eine andere Luftart, so bleibt diese übrig: von gemeiner Luft bleiben z. E. 73 bis 78 Procent zurück. Indessen sind diese Instrumente, ausser den anderen Schwierigkeiten ihres Gebrauchs, nicht eigentlich Luftgütemesser, wenn von derjenigen Güte die Rede ist, welche die Luft zum Athemholen tauglich macht. Nur gute atmosphärische Luft ist dazu tauglich; jedes Gemisch aus Lebensluft und einer anderen Luftart ist dazu untauglich und wenn es auch 60 und mehrere Procent Lebensluft enthielte. Die Eudiometer zeigen aber nur den Gehalt an Lebensluft, und nicht die Beschaffenheit des übrigen in der Luft an, was nicht Lebensluft ist.

Ausser der bisher betrachteten Wirkung, und denen, welche in den beiden folgenden Abschnitten vorkommen, hat die Luft noch andere, welche von ihrer verschiedenen Dichtigkeit abhängen. Je dichter sie ist, desto stärker drückt sie gegen unsere Oberfläche und gegen unsere Lungen: je dichter sie ist, desto mehr Masse (also bei gleicher Reinheit auch desto mehr Oxygene) hält sie in gleichem Raume. Jene Wirkung ist mechanisch, diese chemisch: es ist leicht einzusehen, daß beide von großer Bedeutung sind.

Da die unteren Schichten der Atmosphäre von den oberen gepreßt werden, so ist in Gegen-

genden, welche tiefer liegen, (in Thälern,) die Luft dichter; in Gegenden, welche höher liegen, (auf Bergen,) die Luft minder dicht. Dieses zeigt uns auch das Barometer, in welchem das Quecksilber desto tiefer herunter fällt, je höher der Berg ist, auf den man es getragen hat. Ist es dieser verschiedenen Dichtigkeit der Luft zuzuschreiben, daß die Bergbewohner reizbarer, lebhafter, munterer, zu entzündlichen Krankheiten geneigter, die Bewohner der Thäler minder reizbar, träger und schwerfälliger und zu Schleimkrankheiten geneigter sind? Es scheint fast, daß diese Verschiedenheit aus der verschiedenen Dichtigkeit der Luft sich nicht sowohl erklären lasse, als daraus, daß die Luft auf den Bergen reiner von Dünsten ist, die in den tieferen Gegenden aus Flüssen und Sümpfen aufsteigen, weil diese Dünste unverändert nicht hoch steigen können. Wirke indessen die Verschiedenheit der Berg- und Thalluft so oder anders, so lehrt die Erfahrung, daß gemeiniglich Thalbewohnern die Bergluft nicht wohl bekommt, daß daher, wer von Kindheit an Thalluft gewohnt ist, nicht ohne Gefahr wagen darf, Bergbewohner zu werden, und umgekehrt.

Auch in einer und eben derselben Gegend behält die atmosphärische Luft nicht immer einerlei Dichtigkeit, und drückt daher nicht gleich stark auf unseren Körper, wie uns das Steigen und Fallen des Barometers beweiset. Auf den ganz gesunden Menschen hat diese abwech-

wechselnde Veränderung, wie so manches andere, keinen merklichen Einfluß; aber auf Kranke, Schwächliche, und zu Krankheiten geneigte, wirkt sie beträchtlich stark. Huxham und mehrere treffliche Aerzte nach ihm, haben bemerkt, daß, wenn das Barometer höher steht, also die Luft dichter ist, die herrschenden Krankheiten mehr sthenischer *) und entzündlicher Art sind.

*) Sthenische Krankheiten sind solche, bei denen die Lebenskraft übermäßig wird, so daß sie mit Aderlassen und anderen schwächenden Mitteln geheilt werden müssen.

Zwei-

Zweites Kapitel.

Von der Trockenheit und Nässe.

Das Wasser spielt in der Natur eine so wichtige Rolle, daß Thales, einer der Weisen des alten Griechenlands, es für die Mutter aller Dinge zu halten sich bewogen sah. Auch die neuesten Entdeckungen der Chemiker führen beinahe zu dieser alten Meinung zurück: und wenn wir gleich noch nicht mit Gewißheit behaupten dürfen, daß alles wägbar in der irdischen Natur Wasser zur Grundlage habe, so ist und bleibt doch auch uns die große Wirksamkeit unverkennbar, welche das Wasser im Losreissen und Ansetzen erdiger Theile, in der Auflösung und Bildung der Mineralien, und dadurch in der Bildung und Aenderung der äussern und innern Gestalt unseres Erdballes, in dem Wechsel seiner Atmosphäre, in der Erzeugung der Wolken, des Schnees und Regens ꝛc. bis izt hatte und immer hat.

Diese Wirksamkeit zeigt sich auch in der organischen Natur. Pflanzen und Thieren ist Wasser ein wesentlicher Grundstoff; die Säfte derselben bestehen größtentheils aus Wasser, und selbst ihre festesten und trockensten Theile sind im lebendigen Zustande nicht ganz ohne Wasser. Daher kann auch kein Gewächs, kein Thier, ganz ohne Wasser leben, nur bedürfen

einige

einige davon eine Menge, andere können mit wenigem Leben und Gesundheit erhalten.

Von dem Wasser, als Getränke, in einem andern Kapitel. Hier nur etwas von der Wirkung des Wassers auf unsere Lungen und unsere Haut.

Auf diese Organe, und durch sie auf den ganzen Körper, wirkt das Wasser, welches die Atmosphäre als wäßrigen Dunst enthält. Wenn die Luft solchen wäßrigen Dunst in Menge enthält, so heißt sie feuchter, wenn sie wenig davon enthält, trockener.

Die Hygrometer oder Feuchtheitsmesser sind Werkzeuge, an denen man sehen kann, ob die Luft mehr oder weniger Wasserdunst enthält. Es befindet sich nämlich an einem solchen Werkzeuge etwas, das von wäßrigen Dünsten merklich verändert, kürzer oder länger, oder schwerer wird. So ist an dem de Lücschen Hygrometer eine Stange Fischbein, welches nach der Breite geschnitten ist: an dem de Säussureschen ein Menschenhaar; beide werden in feuchter Luft länger, in trockner kürzer, und drehen dadurch einen Zeiger, an dem man dadurch sehen kann, daß die Atmosphäre bald viel trockner, bald viel feuchter ist.

Schon unsre Empfindung verräth uns, wenigstens höhere Grade von Trockenheit und Feuchtheit der Luft, ziemlich merklich. Aber je gesunder der Mensch und je mehr er gegen die Wirkungen verschiedener Klimate und Witterungen abgehärtet ist, desto weniger leidet

ausserdem sein Körper davon. Aber je kränklicher, desto mehr; und es giebt Menschen, die zu ihrer Quaal wahre Hygrometer sind.

Im Ganzen thut den meisten Menschen eine Luft wohl, welche mehr trocken als feucht, nur nicht gar zu trocken ist. Sehr feuchte Luft erschlaffet die Haut und die Lungen und allmälig den ganzen Körper und unterdrückt die Ausdünstung; daher sind die Menschen in Ländern, welche anhaltend feucht sind, im Ganzen ungesund, und es herrschen in ihnen Krankheiten, von denen trockne Gegenden frei sind. Vergleicht man das kalte feuchte Klima von Holland (vorzüglich der Provinz Seeland), und Dänemark, mit dem warmen feuchten Klima von Batavia, Java und Jamaica, so scheint warme feuchte Luft, vielleicht weil sie noch mehr erschlaffet, noch weit schädlicher, als kalte feuchte Luft zu seyn. Feuchte Witterung, die nur einige Wochen anhält, zieht bei uns, wo sie gewöhnlich zugleich minder warm ist, bald epidemische Katarrhe, Rheumatismen, kalte Fieber, nach sich. Hingegen ist doch die allzu trockne Luft ebenfalls, und wie es scheint, vorzüglich den Lungen schädlich: sie trocknet diese Organe zu sehr aus, und macht sie zu entzündlichen Spannungen geneigter: in sandigen Gegenden und in Städten schadet sie zur Sommerszeit noch überdem durch den oft unausstehlichen Staub, der desto reichlicher entsteht, und desto leichter sich in die Luft erhebt, je wärmer und trockner der Sand ist.

Es

Es folgt aus diesen Bemerkungen, daß man wohl thue, weder eine zu feuchte, noch zu trockne Gegend zum Wohnorte zu wählen. Wer aber an eine Gegend gebunden ist, die einen dieser beiden Fehler hat, der befördere in feuchter Luft durch mäßigen Genuß des Weines und reizender Speisen die Bewegung seiner Gefäße und die Ausdünstung, er genieße mehr trockne Speisen, als feuchte, und kleide sich in Wolle: in trockner Luft mache er die schädliche Wirkung derselben durch viel wäßriges Getränk und feuchte Speisen wieder gut.

Menschen, die zur entzündlichen Lungensucht, zum trocknen schmerzhaften Husten geneigt sind, vertragen eine etwas feuchtere Luft besser, als eine trocknere. Solchen Menschen bekommen oft, vielleicht größtentheils aus diesem Grunde, Seereisen gut.

Es kommt in Rücksicht der feuchten Luft nicht blos auf die Beschaffenheit der Gegend, in der wir leben, sondern auch auf die Beschaffenheit unseres Wohnhauses an.

Häuser, welche von keiner der Seiten, an denen sie Fenster haben, oder, wie bisweilen Häuser, die zwischen andern liegen, an keiner von der Sonne beschienen werden, sind ungesund: theils wegen der kälteren Temperatur, die in ihnen herrscht, theils wegen der Ansammlung feuchter Dünste in ihren Zimmern, zu deren Austreibung die Sonne gar nicht wirken kann. Solche Häuser dienen nur

im

im heissen Sommer zum kühlenden Aufenthalt.

Alle nach Verhältniß der Wärme des Klima's und der Witterung zu schnell gebaueten Häuser bleiben beständig feucht und ungesund. Zu einem guten Hause muß erst das Gemäuer vollkommen austrocknen, ehe man es mit Lehm bekleidet; wieder muß diese Lehmbekleidung recht trocknen, ehe sie mit Kalk übertüncht wird; und alles muß durch hinlänglich langen Luftzug trocknen, ehe Fenster und Thüren eingesetzt, und Tapeten aufgenagelt werden. Auch muß man die Häuser nicht zu Ende des Sommers anfangen zu bauen, so daß der feuchte Herbst schon dann eintritt, wenn sie noch trocknen sollen.

Die Zimmer unten an der Erde sind fast immer etwas feuchter, als die oberen, und in manchen Häusern beträchtlich feucht. Jene taugen daher lange nicht so gut zu Wohn- und Schlafzimmern, als diese.

Menschen, welche mit Gicht, Rheumatismen, Katarrhen, Koliken, Wassergeschwulst, Hautausschlägen, rothen Augen rc. behaftet, oder auch nur dazu geneigt sind, müssen vorzüglich feuchte Häuser und Zimmer vermeiden. Wenn sie eine feuchte Wohnung haben, so helfen ihnen ohne Veränderung ihrer Wohnung alle Mittel nichts.

Feuchte Wäsche im Wohn- oder Schlafzimmer aufzuhängen ist ungesund, weil die aus ihnen ausdünstende Feuchtigkeit die Luft

des ganzen Zimmers sehr feucht erhält. Wäscherinnen, die eine enge Wohnung haben, und zur Winterszeit alle Tage dieser üblen Wirkung ausgesetzt sind, leiden oft, endlich unheilbar, an einer jener Krankheiten.

Auch unmittelbare Berührung des Wassers und feuchter Körper, wenn sie gleich als Bad *), wenige Minuten auf den Körper wirkend, nicht schadet, sondern in mehreren Rücksichten sogar heilsam werden kann, schadet, wenn sie längere Zeit fortgesetzt wird, oft in hohem Grade. Manche Krankheiten neugebohrner Kinder kommen daher, wenn sie lange in feuchten Windeln liegen. Wenn Armeen ihre Lager auf feuchtem Boden zu haben gezwungen sind, wenn anhaltender Regen die Zelter, die Kleidung, die Decken und den Boden selbst beständig feucht erhält, so reissen bald die Ruhr und andere epidemische Lagerkrankheiten ein, welche dann oft mehr brave Soldaten tödten, als die feindlichen Waffen.

*) Von den Bädern unten besonders.

Drittes Kapitel.

Von der Wärme und Kälte.

Von der Hitze des Brennpuncts eines im Brennspiegel zusammengedrängten Sonnenfeuers bis zur Kälte des Eises und noch tiefer herunter giebt es eine lange Reihe verschiedener Wärmegrade. Gänzlicher Mangel an Wärme, oder absolute Kälte ist auf unserer Erde nirgend; es ist nur größere und geringere Wärme: wir pflegen aber mit den Benennungen heiß, warm, lau, kühl und kalt diese verschiedenen Grade zu unterscheiden, indem wir dabei unsere eigene Wärme zu einem ungefähren Maaßstabe nehmen.

So nennen wir das im Allgemeinen warm, was wärmer ist, als wir, das im Allgemeinen kalt, was minder warm ist, als wir; insbesondere lau, was unsere Wärme gelinde und angenehm vermehrt, kühl, was sie gelinde und angenehm vermindert; heiß, was sie übermäßig und schmerzhaft vermehrt, kalt, was sie übermäßig und schmerzhaft vermindert.

Die Vermehrung und Verminderung unserer Wärme durch andere Körper geschieht durch das beständige Bestreben der (freien) Wärme, sich gleichmäßig zu vertheilen. Wenn ein anderer Körper, der uns berührt, mehr Wärme hat, als wir, so giebt er uns so lange Wärme

ab und erwärmt uns, bis die Wärme gleichmäßig vertheilt ist; wenn ein anderer Körper, der uns berührt, weniger Wärme hat, als wir, so geben wir ihm so lange Wärme ab, und werden von ihm abgekühlt, bis die Wärme gleichmäßig vertheilt ist.

Brown und seine Schüler behaupten: **Wärme stärkt, Kälte schwächt.** Offenbar ist dieser Ausspruch zu einseitig, und bei dem nur relativen Unterschiede der Wärme und Kälte zu unbestimmt.

Freilich ist Wärme die große Triebfeder in der ganzen belebten Natur; sie erneuert im Frühlinge die erstorbene Vegetation, weckt die Thiere aus ihrem Winterschlafe, und gießt ein neues Leben über die ganze Schöpfung aus. Sie entwickelt den Keim im Ei des Vogels, und stellt im erfrornen Scheintodten die fast erloschene Reizbarkeit wieder her. Aber dennoch ist auch hier der menschlichen Organisation zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebens ein gewisses Maaß nöthig; das eine Extrem schadet so sehr, als das andere, und die zuträglichste Temperatur ist die, welche zwischen Hitze und Kälte in der Mitte liegt.

Wärme dehnt unser Blut und unsere Fasern aus, Kälte zieht sie in einen kleineren Raum zusammen. Aber unsere Theile dürfen weder zu sehr ausgedehnt, noch zu sehr zusammengezogen seyn, wenn die Gesundheit bestehen soll. Die Lebenskraft warmblütiger Thiere erhält ihnen im Innern eine beständige

gleiche

gleiche Temperatur, die sowohl in kälterer, als in heisserer Luft (oder Wasser) dieselbe bleibt. Aber einigen Unterschied auf der äussern Oberfläche der Haut und der innern Oberfläche der Lungen macht doch immer die äussere Temperatur, welcher Unterschied dann, vermöge des Blutumlaufes, auch auf das Innere Einfluß hat. Der natürliche Wärmegrad des Menschen ist 96° Fahrenheit. oder 28° Reaumür. und die zuträglichste Temperatur ist die so viel niedrigere, daß die umgebende Luft den Körper immer noch etwas abkühlt, etwa 65° Fahrenheit. oder 15° Reaumür.

Wem ist es unbekannt, wie schwach und unbehaglich man sich fühle, wenn man ganze Stunden, oder gar ganze Tage auf einer Reise kalte Witterung ertragen hat, zumal wenn man auf einem offenen Wagen oder zu Pferde sitzt, und sich nicht so, wie im Gehen, durch eigne Bewegung erwärmen kann? Wenn man im Winter, oder auch in kalten Herbst- und Frühlingstagen, Stundenlang auf einem ungeheizten Zimmer bei einer Arbeit sitzt, die keine Bewegung verschafft? Und wie stärkend und angenehm es dann ist, in einem mäßig geheizten Zimmer, mit einem warmen Getränke, allmälig wieder warm zu werden? Wer hätte nie sich der wohlthätigen Erwärmung in den Stralen der Frühlingssonne gefreut?

Aber wem ist auch unbekannt, wie erbärmlich elend man in einem übermäßig geheizten Zimmer wird? Wie matt und unfähig zur

Arbeit uns die Sonnenhitze macht? Und wie dann eine schattige Laube, ein frischer Labetrunk, ein kühles Bad erquickt?

Große Wärme schwächt also eben sowohl, als große Kälte. Nur eine mittlere Temperatur ist es, die unsere Kraft erhält.

Zwar lebt das Menschengeschlecht in den verschiedendsten Klimaten, in der brennenden Hitze von Kongo und Loango, wie in der starr machenden Kälte in der Nähe des Pols. Aber die Bewohner der heißen Klimate sind auch weit weniger gesund und munter, als wir. In den heißen Ländern erreichen die Menschen bei weitem das Alter nicht, welches wir erreichen können: schon in Neapel ist in den Sommertagen alles so matt und kraftlos, daß man einen großen mittleren Theil des Tages in Schlaf und Unthätigkeit zubringen muß. Unsere Landsleute, die in Ostindien waren, können uns die Mattigkeit nicht groß genug schildern, welche dort in der heissen Zeit alle Menschen befällt. Hingegen die Nachbarn des Nordpols, die Grönländer und Lappländer, sind kleine, nicht ausgewachsene, Menschen: die übermäßige Kälte hat ihnen keine hinreichende Ausdehnung gestattet: und ihr Stumpfsinn scheint zu verrathen, daß auch die Organisation des Gehirns bei dem Einflusse der Kälte schlecht gedeiht.

Die Bewohner der temperirten Zonen geniessen das glücklichste Klima; in ihnen erreichen die Menschen die größte Vollkommenheit.

heit. Die, welche darin der heissen Zone näher wohnen, haben den Vorzug der reicheren prachtvolleren Vegetation, des Wachsthums edlerer Baumfrüchte, deren Saft in der Hitze zur erquickenden Labung dient: aber dennoch scheint der Theil der temperirten Zonen, welcher den kalten Zonen näher liegt, zur Hervorbringung großer, starker und dauerhafter Menschen der beste zu seyn. Man denke nur an die Beschaffenheit der alten Deutschen, wie sie waren, ehe der Luxus und Vermischung mit anderen Nationen sie schwächten! Und noch finden wir im nördlichen Deutschland, in Westphalen, in Holstein, im Meklenburg, auf der Insel Rügen, ja selbst in dem noch kälteren Dänemark, Norwegen und Schottland, die robustesten Menschen, unter denen ein Alter von 100 Jahren keine unerhörte Seltenheit ist.

In der Ertragung des wärmeren oder kälteren Klima's kommt, wie bei allen Wirkungen auf uns, wieder sehr viel auf die Gewohnheit an. Weder Kälte noch Hitze des Klima's schadet den Eingebohrnen so sehr, als denen, die aus einem viel wärmeren oder viel kälteren Klima in dasselbe hinüberziehen. Hier ist wieder von dem heisseren Klima die Wirkung schädlicher. Wie viele starben von den deutschen Regimentern, die von den Engländern nach Ostindien geschickt wurden, bloß von der Wirkung des veränderten Klima's? Und wie mancher europäische Handelsmann,

den Gewinnsucht in heisse Länder trieb, findet in ihnen sein Grab? Ungleich weniger schadete im amerikanischen Kriege den hessischen, braunschweigischen und ansbachischen Hülfstruppen die stärkere Winterkälte von Nordamerika. Selbst denen, die mehrere Jahre in dem kalten Kanada zubrachten, nicht so sehr.

In einem und demselben Klima wechselt bekanntlich durch die verschiedenen Jahreszeiten Wärme und Kälte sehr. Ein gesunder Mensch verträgt diesen Wechsel ohne Schaden, ja es macht, so zu sagen, die zusammenziehende Kraft der Kälte wieder gut, was die ausdehnende Kraft der Wärme geschadet hat, und umgekehrt. Aber Schwächliche empfinden oft genug den Wechsel der Jahreszeiten hart: der eine hat im Winter, der andere im Sommer seine schlimme Zeit; den meisten bekommt die feuchte Kälte des späteren Herbstes am übelsten.

Man muß von Kindheit an in jeder Jahreszeit alle Tage sich der Luft aussetzen, um jede ertragen zu können: je besser man sich dadurch abgehärtet hat, desto weniger wird man die üblen Einflüsse der Witterung empfinden. Wer leider nicht abgehärtet und schon schwächlich ist, der darf freilich nicht auf einmal anfangen, jeder Witterung Trotz bieten zu wollen, sondern nach und nach.

Schneller Wechsel der Wärme und Kälte ist vorzüglich schädlich, und es gehört eine sehr robuste und abgehärtete Leibesbeschaffen-

heit

heit dazu, um diesen ertragen zu können. Daher brechen sehr oft epidemische Krankheiten aus, wenn auf einen heissen Sommer plötzlich kaltes, und dann gemeiniglich zugleich feuchtes, Herbstwetter folgt. Die Ruhr entsteht meist aus dieser Quelle.

Gegen die Kälte in unseren Zimmern schützen wir uns durch geheizte Kamine und Oefen zweckmäßig und gut. Selbst in ausserordentlich kalten Sommer- und Herbsttagen mag das ohne Nachtheil geschehen, wenn nur die Stubenhitze dann gelind genug ist, um mit der gelinderen äusseren Kälte im Verhältnisse zu stehen. Es ist ein bloßes Vorurtheil, daß es schädlich sey, einzuheizen, wenn die Jahreszeit noch nicht Winter heißt. Die Katarrhe entstehen weit leichter davon, daß man in einem kalten, als daß man in einem mäßig warmen Zimmer sitzt.

Aber freilich fehlen sehr viele Menschen im Uebermaasse der Heizung, und ziehen sich dadurch fürwahr nicht Stärke, sondern Schwäche zu. Der Aufenthalt in einem heissen Zimmer erschlaffet die festen Theile, dehnt das Blut übermäßig aus, macht Wallung und unbehagliche Erhitzung; das ausgedehnte Blut dringt am stärksten in die schwächeren Theile, in den Kopf, der oft von der Nähe des heissen Ofens vorzüglich geschwächt ist, in die Lungen, die vom Einathmen der heissen Luft geschwächt sind, wenn sie es nicht schon vorher aus anderen Ursachen waren. So entsteht

steht Schwere des Kopfs, Kopfschmerzen, Betäubung, Neigung zu Augenentzündungen und zum Schlage, Beklommenheit, Engbrüstigkeit, Neigung zum Bluthusten und anderen Krankheiten der Lungen, die nicht immer auf der Stelle eintreten, aber im Keime gegründet werden, der dann bei Veranlassungen entwickelt wird.

Die heissen Stuben haben auch noch den Nachtheil, daß man sich um so leichter erkältet, wenn man aus ihnen hinaus in die kalte Luft geht.

Vorzüglich findet man, daß **Bauren** und andere Arbeiter, die den ganzen Tag über viel Kälte ausstehen müssen, Abends ihre Stuben fürchterlich heizen, gleichsam als ob sie sich für das am Tage erlittene Ungemach des Frierens entschädigen wollten. Ihre abgehärtete Beschaffenheit macht, daß es ihnen weniger schadet, abar ganz unschädlich ist es gewiß auch dem stärksten unter ihnen nicht, und vielleicht würden manche von ihnen ohne diese äusserst üble Gewohnheit älter werden.

Gesindestuben sind fast in der Regel zu heiß, ans dem sehr natürlichen Grunde, weil Diener und Mägde mit dem Holze, das sie nicht bezahlen dürfen, weniger sparen, und an der Erwärmung, als einem Theile ihres Lohns, sich ja nichts wollen abgehen lassen. Dieses, so schädlich es dem Gesinde selbst ist, schadet in manchen Haushaltungen auch, und noch mehr, den **kleinen Kindern**, welche die

in

in der Gesindestube sich mit ihnen aufhaltende Wärterin bei sich hat, insbesondere wenn man, wie ich oft gesehen habe, die Wiegen in denen die Säuglinge schlafen, dicht bei den Ofen stellt.

Man heize also die Wohnzimmer nur gerade so viel, daß man nicht friert. Wenn mans aushalten kann, so sey man mit 65° Fahrenh. oder 15° Reaumür. zufrieden, d. h. wenn das Thermometer nicht nah beim Ofen, sondern in ungefähr gleicher Entfernung vom Ofen und Fenster hängt. Höchstens lasse man es auf 70° Fahrenh. oder 17° Reaumür. kommen.

Schlafzimmer muß man in unseren Gegenden im Allgemeinen gar nicht heizen. Auch im Winter ist der Körper durch die gewöhnlichen Betten und Decken genug warm gehalten; und man wird, vorzüglich am Kopfe, zu heiß, wenn man Bettwärme und Ofenwärme zugleich erhält. Jeder, nicht schon verwöhnte, befindet sich besser, und steht munterer auf, wenn er im kalten, fühlt aber eine lästige Schwere und Hitze im Kopfe, und eine unangenehme Ermattung, wenn er im warmen Zimmer geschlafen hat. Selbst für kleine Kinder ist es ohne Zweifel schädlich, in heissen Stuben zu schlafen, und es ist mir aus einigen Erfahrungen nicht unwahrscheinlich, daß die Neigung zu Zuckungen (Schäurchen, Gefraisch), zum Theile von dieser Ursach entstehen, indem der Kopf erhitzt, Drang des

Bluts in das Gehirn bewirkt, und das Gehirn geschwächt wird. Schwächlichen und sehr empfindlichen Menschen muß man rathen, ihre Schlafzimmer heizen zu lassen, um beim Aufstehen sich nicht zu erkälten; auch andere können bei ausserordentlich großer Kälte, z. E. von 16, 20, Graden unter Reaumürs Null, immer eine Ausnahme machen: aber dennoch müssen die Schlafzimmer immer weit schwächer, als die Wohnzimmer, geheizt werden; nur eben so viel, daß man sich nicht erkälte, indem man aufsteht.

Bei den meisten Krankheiten, vorzüglich den Fiebern, ist übermässige Stubenwärme noch weit schädlicher, als für Gesunde. Die krankhafte Hitze, welche ohnedem schon da ist, wird vermehrt, und dadurch der Kranke noch mehr geschwächt; man befördert frühzeitige schädliche Schweisse und die Neigung zur Entmischung. Bei Krankheiten, die ihren Grund in Unreinigkeiten der ersten Wege haben, schadet die übermässige Hitze vorzüglich, und erzeugt leicht die gefährliche, oft tödliche, Krankheit, welche man Friesel nennt. Bei rheumatischen, katarrhalischen, gichtischen und Ausschlagskrankheiten, ist es im Ganzen nöthig, daß die Kranken sich etwas wärmer halten, vorzüglich um die Zeit des kritischen Schweisses: aber von den letzteren machen die Pocken eine wichtige Ausnahme. Bei den Pocken ist zwar nicht kalte, aber kühle Temperatur ein Hauptstück der Cur: die Erfahrung lehrt, daß

die kühle Luft den Ausbruch der Pocken nicht verzögere, und das Heben derselben nicht hindere *); daß hingegen das gemeine Vorurtheil, man müsse die Pockenkranken sehr warm halten, das beste Mittel sey, die Krankheit bösartig und tödlich zu machen. Und auch bei jenen Krankheiten, die ein wärmeres Verhalten nöthig machen, muß dasselbe mehr durch warme Kleidung und Bedeckung, als durch Ofenhitze, bewirkt werden.

Thönerne Oefen sind weit angenehmer und zuträglicher, als eiserne. Die eisernen werden zwar schneller und stärker heiß, und dienen daher für Zimmer, die gewöhnlich nicht, nur bisweilen, geheizt werden: für Zimmer, die man täglich heizt, welche daher von der vorigen Heizung immer noch einige Wärme haben, ist dies nicht nöthig, und für Wohnzimmer ist diese stärkere Hitze schädlich; hingegen sind die thönernen da viel besser, indem sie langsam und gelinde heizen, und eine mäßige Wärme lange unterhalten. Selbst in ökonomischer Rücksicht ziehe ich die thönernen vor; denn den Vortheil der schnelleren Heizung, welchen die dünnen eisernen als stärkere

*) Man muß indessen auch nicht vergessen, daß diese Regel nicht übertrieben werden dürfe: ich habe daher ausdrücklich: kühles, nicht, kaltes Verhalten, gesagt. Auch leidet sie um die Zeit des Ausbruchs und bei katarrhalischen Pocken einige Einschränkung.

re Wärmeleiter leisten, bringen die dickeren thönernen dadurch, daß sie länger warm halten, reichlich wieder ein.

Ein Ofenschirm ist ein sehr nützlicher Hausrath. Er verhütet, daß die starke Ofenhitze uns nicht unmittelbar treffe; wer genöthiget ist, wie z. E. in Collegialsitzungen, nahe beim Ofen zu sitzen, sollte beständig einen solchen Schirm zwischen sich und den Ofen stellen.

Während des Schlafes pflegen wir uns durch warmhaltende **Betten** und **Decken** gegen die Kälte zu schützen. Es wäre zu wünschen, daß man dabei die **Federbetten** ganz abschaffen mögte. Ausserdem, daß man auf ihnen zu weich liegt, halten sie zu warm, weil die Federn sehr schlechte Wärmeleiter sind, und bewirken dadurch Erschlaffung und Nervenschwäche, die wir vielleicht weit seltner finden würden, wenn der Gebrauch der Federbetten nicht so äusserst gemein wäre. Man liege auf **Matratzen**, die mit **Pferdehaaren** oder, weil das mancher nicht haben kann, mit **Stroh** ausgestopft sind, und decke sich mit baumwollenen oder wollenen Decken, nur im kältesten Winter mit einem Federbette zu. Am erhitzendsten und schädlichsten sind die sehr weichen Betten, welche mit Pflaumfedern gefüllt sind. Wenn man sich erst gewöhnt hat, nicht in Federbetten zu schlafen, so fühlt man es um so merklicher, wie übel es wirkt, in Federbetten zu schlafen, sobald man einmal,

z. E.

z. E. auf Reisen, sich bequemt, eine Nacht in einem solchen zuzubringen.

Eine sehr häufig vorkommende Ursache vieler hitziger und langwieriger, theils tödlicher Krankheiten, ist Erkältung, d. h. plötzliches Kaltwerden des erhitzten Körpers; sey es, daß man durch Sonnenhitze, oder durch Stubenhitze, oder durch körperliche Arbeit, oder durch heftiges Reden, oder durch warmes oder hitziges Getränk übermäßig erwärmt war. Das Fell hat eine große Sympathie mit den inneren Theilen: zudem schadet die plötzliche Unterdrückung der Ausdünstung desto mehr, je stärker sie durch Erwärmung vermehrt war. So wenig man daher die Kälte an sich selbst zu scheuen hat, so gut es ist, durch öfteres Gehen in kalter Luft sich recht derb und hart zu machen, so sorgfältig soll man Kälte, ja Kühlung, meiden, wenn man erhitzt ist. Man stürze sich nie in ein kaltes Bad, nachdem man sich warm gegangen hatte; man gehe vom Tanz nie in ein zu kühles Zimmer, oder in dünner Kleidung nach Hause; ich weiß einen Fall, in welchem ein junger robuster Mann von zwei und zwanzig Jahren von einem Ball Nachts um zwölf Uhr in dünner Kleidung in einer Cariole zu Hause fuhr, von der Erkältung eine Darmentzündung bekam, und in zweien Tagen starb. Man trinke nichts Kaltes, wenn man erhizt ist: es ist eine gute Regel, erst etwas Brod zu essen, welche den Nutzen hat, daß man eine Weile wartet. Ein einziger

ger kalter Trunk bei erhitztem Körper kann tödlich wirken, oder doch in der Brust einen bösen Keim zur künftigen Lungensucht und einem jämmerlichen Tode legen. Man trage im Sommer nicht gar zu **kühle Kleidung**, zumal nicht gar zu dünne Westen*), weil auf einen heissen Tag oft ein sehr kühler Abend folgt, wo gefährliche Erkältung des Unterleibes so leicht entsteht. Man gehe, wenn die **Morgen kühl** sind, nicht sogleich in dünner Nachtkleidung in die freie Luft, wie man so eben aus dem warmen Bette **aufsteht**, und in vermehrter Ausdünstung ist. Und um nicht so leicht schädlichem Wechsel der Temperatur ausgesetzt zu seyn, heize man sein Zimmer nicht übermäßig und schlafe nicht in Federbetten. Doch ist Schwächlichen, eben um Erkältung beim Aufstehen zu verhüten, zuträglich, zur Winterszeit in einem sehr wenig geheizten Zimmer zu schlafen.

Wer genöthiget ist, sich **starker Kälte** auszusetzen, wie das bei Kriegsleuten, bei Förstern und Jägern, bei Reisenden, oft der Fall ist, der **kleide vorzüglich die Füße und den Unterleib warm**, weil diese Theile am wenigsten von innen erwärmt werden, und die Wirkung der Kälte auf sie am leichtesten schadet.

Man

*) Von der **Kleidung** unten in einem besondern Kapitel.

Man nehme sich äusserst in Acht, in starker Kälte nicht einzuschlafen; man wird darin gewöhnlich müde, sobald man still sitzt, weil die Kälte durch ihre zusammenziehende Kraft das Blut vou der Oberfläche nach den innern Theilen und so auch nach dem Gehirne treibt; giebt man dieser Müdigkeit nach und schläft ein, so erfolgt der sogenannte Schlag und der Tod. Daher erwehre man sich des Schlafs durch anhaltende Bewegung und setze sich ja nicht nieder.

Man nennt diese Todesart das **Erfrieren**, eine Todesart, die in sehr strengen Wintern gar nicht selten ist. Der völlige Tod erfolgt dabei nicht sogleich; oft sind Menschen, die man in der Kälte erstarret und sinnlos findet, nur scheintod; durch zweckmäßige Behandlung kann man den völligen Tod verhüten, und sie wieder aus ihrem Scheintode erwecken.

Nichts befördert den völligen Tod der Erfrornen gewisser, als **schnelles Erwärmen**. Man lege sie daher ja nicht sogleich in ein geheiztes Zimmer, zumal nicht bei den Ofen; sondern bedecke sie bloß mit, nicht gewärmten, Betten und Decken so dicht als möglich *), und

*) Wo man eine hinlängliche Menge Asche hat, da ist es am besten, den ganzen Körper in Asche zu verscharren, so daß nur Mund nnd Nase zur Herstellung des Athmens frei bleiben, weil die Asche ein vorzüglich schlechter Wärmeleiter, also sehr warmhaltend ist. Wenn die Atmosphäre sehr

und reibe sie abwechselnd an der innern Seite der Glieder, auf der Brust, in der Herzgrube; am Halse, erst mit Schnee, dann mit Branntwein, Wein oder scharfen Essig: gebe ihnen laue Klystire von Chamillenaufguß, jedes mit einem Drittheil Wein und halte ihnen etwas starkriechendes, Salmiakgeist, Hofmannische Tropfen, Eau de Lavande ꝛc. was man hat, oft unter die Nase. Es kommt nämlich nur darauf an, 1) die wenige noch übrige Lebenswärme durch warmhaltende Körper zusammenzuhalten, 2) die durch heftige Wirkung der Kälte ausser Thätigkeit gesetzten Organe durch Reizmittel wieder in Thätigkeit zu setzen, 3) zu verhüten, daß die so stark zusammengezogenen Theile nicht zu schnell durch Wärme ausgedehnt werden. Wenn dann der Mensch sich erholt, so ist es zweckmäßig, ihm warmes, einigermassen geistiges, Getränke, Thee mit etwas Wein, warmes Bier ꝛc. zu trinken zu geben, um den Umlauf des Blutes und die unterdrükte Ausdünstung herzustellen.

Aus dem, was uns von der Atmosphäre bekannt ist, läßt sich schliessen, daß ihre Wirkungen auf den menschlichen Körper erstlich davon, ob sie wärmer oder kälter, zweitens

sehr kalt, weit unter dem Eispuncte ist, so ist es zweckmäßig, den Körper erst in Schnee zu verscharren, der dann doch weit minder erkaltet, als die Luft.

tens davon, ob sie trockner oder feuchter, drittens davon abhänge, ob sie mehr oder weniger Oxygene enthalte. Aus diesen Verschiedenheiten und ihren Wirkungen lassen sich manche epidemische Krankheiten hinlänglich erklären. Allein wir sind in der Kenntniß der Atmosphäre noch lange nicht weit genug gekommen, um alle ihre Verschiedenheiten zu kennen. Wie mancherley Stoffe können ausser Oxygene und Azote in der Atmosphäre seyn, die uns unbekannt sind? Ohne Zweifel spielt auch die in dieser Rücksiicht noch immer zu wenig bekannte Elektricität, wie in der Erzeugung der macherlei Witterung selbst so in der Wirkung dieser auf organische Körper eine wichtige Rolle. Selbst die Feuchtheit der Atmospäre ist vielleicht grösßentheils dadurch so vielen Schwächlichen schädlich, daß sie die Elektricität so mächtig leitet.

Viertes Kapitel.

Von den Speisen und Getränken.

Die Wirkungen der Atmosphäre auf unsere Gesundheit sind oft unvermeidlich; ihre schlimmen Folgen entstehen oft ohne unsere Schuld. Nicht so ist es mit den Wirkungen, auf die wir jezt kommen; sie sind die ergiebigsten Quellen von mancherlei Krankheiten, die wir uns selbst zu danken haben, und vermeiden könnten, wenn wir wollten.

Jedermann weiß, daß man essen und trinken muß, um nicht zu verhungern; um den Verlust von Säften und Kräften zu ersetzen, den der Abgang des Harns, die Ausdüustnng ꝛc. die Anstrengungen des Körpers und Geistes immerfort bewirken. Aber Krankheiten, die vom Fasten oder von zu wenigem Essen und Trinken entstehen, sind so selten, und ihre Entstehung ist so leicht einzusehen, daß es hier nicht nöthig scheint, davon zu reden. Desto häufiger hingegen sind die Krankheiten, welche von Unmäßigkeit im Essen und Trinken entstehen. Mit Hochzeiten und Kindtaufen, mit Promotionen, Kirchenvisitationen und anderen feierlichen Begebenheiten, ist fast unzertrennlich eine Gasterei verbunden, von der wenige mit unverdorbenem Magen zu Hause gehen; der freundschaftliche Umgang mancher Familien hat fast bloß zum Zwecke, daß sie alle

Wochen einigemale bei einander schmausen; viele Vornehme und Reiche essen und trinken alle Tage so, wie die Geringeren und Aermeren an einem großen Feste.

Eine der vorzüglichsten und gemeinsten Ursachen unserer Krankheiten sind die **Unreinigkeiten der ersten Wege** (d. h. des Magens und der Därme, welche nämlich die ersten Wege der Nahrungsmittel sind.) So nennt man krankhafte Stoffe von verschiedener Art, welche in dem Darmkanale von mancherlei Ursachen entstehen, und auf mancherlei Weise Krankheiten bewirken. Sie wirken unmittelbar feindlich auf die festen Theile des Darmkanals, und schwächen ihre Verdauungskraft: sie wirken durch die Nerven des Darmkanals, welche mit den Nerven des ganzen Körpers in Verbindung stehen, auf andere Organe, auf die Harnwege, die Lungen, die Augen, die Mundhöhle, die Nase, das Gehirn &c. und erzeugen anf diese Weise eine Menge sympathischer Krankheiten; die Saugadern des Gekröses können flüssige Theile aus dem Unrathe einsaugen, dem Blute zuführen, und dadurch nicht allein dieses, sondern auch die festen Theile des ganzen Körpers verderben.

Es ist zwar heutiges Tages aus der Mode gekommen, die Unreinigkeiten des Darmkanales als Ursachen von Krankheiten anzusehen. Allein, wenn man die Sache nur aus dem richtigen Gesichtspunkte betrachtet, wenn man nicht allein auf das, was diese krankhaften

Materien unmittelbar wirken, sondern auch auf die mittelbaren (secundären) Wirkungen derselben, (so zu sagen auf den Eindruck, den ihre schädliche Wirkung zurückläßt,) Rücksicht nimmt, so wird man sich, aus Gründen, welche freilich hier nicht vorgetragen werden können, leicht überzeugen, daß die Unreinigkeiten des Darmkanales Ursachen sehr vieler, vielleicht der meisten, Krankheiten sind: daß sie auch Geneigtheiten zu Krankheiten oder Krankheitskeime erzeugen, vermöge deren Menschen bei Epidemien, von Erkältung u. a. hinzukommenden Ursachen, von Krankheiten befallen werden, da hingegen andere frei bleiben, welche mit solchen Krankheitskeimen nicht behaftet sind.

Nun, diese Unreinigkeiten entstehen wieder aus mancherlei Ursachen. Aber zu den gewöhnlichsten derselben gehören Uebermaaß im Essen und Trinken und üble Beschaffenheiten der Speisen und Getränke.

Uebermaaß im Essen schadet nicht allein durch übermäßige Ausdehnung des Magens, die sogleich nach der Ueberladung durch sehr unbehaglichen Druck und Beklemmung lästig wird, sondern auch dadurch, daß die Verdauungskraft auch eines guten Magens die Menge der im Magen liegenden Speisen nicht überwältigen kann. Sie bleiben daher ganz oder zum Theile im Magen, und wenn sie auch endlich aus diesem hinausgeführt sind, in den Därmen unverdauet liegen, verderben, (d. h. sie ent-

entmischen sich, gerathen in Gährung, je nachdem ihre Natur ist, in saure oder faule,) und werden Unreinigkeiten. Diese Unreinigkeiten schaden an sich selbst: aber jede übermäßige Ausdehnung des Magens, jede Wirkung entstandener Unreinigkeiten läßt auch eine Schwäche der Verdauungswerkzeuge zurück, welche dann nicht einmal einer mäßigen Quantität genossener Nahrungsmittel gewachsen ist.

So sind mancherlei langwierige und hitzige Krankheiten, Uebelkeit und Erbrechen, Kolik, Engbrüstigkeit, Husten, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Entzündungen im Halse, an den Augen ꝛc. Ausschläge, Geschwüre, selbst Hypochondrie, Schwindsucht und Wassersucht, oft nur Wirkungen der Unmäßigkeit.

Man meine ja nicht, viel essen gebe viel Nahrung, mache daher gesund, fett und stark. Es kommt nicht darauf an, wie viel man isset, sondern wie viel man **verdauet**. Wenn man **wenig** isset, so verdauet man das alles: wenn man aber **viel** isset, so verdauet man von dem vielen **wenig**, oder auch wohl nichts. Daraus kann man sich erklären, wie einige Menschen, die äusserst wenig essen, sehr wohlgenährt, und andere, die fast nicht satt werden können, dürr und mager sind.

Es ist daher eine der ersten und wichtigsten Regeln zur Verhütung aller dieser Krankheiten, aller der mancherlei Plagen, die sie mit sich führen, und des frühzeitigen Todes, den sie herbeiziehen: seyd mäßig im Essen,

und überladet euch nie. Mäßigkeit in jedem Genusse, auch im Genusse der Speisen, ist das grosse Mittel alt zu werden und dabei gesund zu seyn. Aber leider sündigen gegen jene goldene Regel Junge und Alte, Menschen von allerlei Arten und Ständen; selbst mancher, welcher im übrigen recht exemplarisch lebt, ist doch über seinen zu guten Appetit nicht Herr.

Gelehrten und überhaupt allen denen, welche Geschäffte haben, die eine freie Denkkraft erfordern, ist die Mäßigkeit im Essen ganz vorzüglich nöthig. Erstlich, weil man bei starken Anstrengungen des Geistes weniger gut verdauet, und dann, weil nichts die Geisteskraft lahmer und schwerfälliger macht, als ein überladener Magen.

Uebermaaß im Essen schadet vorzüglich dann, wenn man sehr viel auf einmal isset. Isset man oft und wenig, so kann man in einem Tage viel mehr ohne Schaden geniessen. Das wenige, was der Magen auf einmal bekommt, verdauet er schnell, schafft es bald wieder fort, und hat dann Raum für einen neuen Genuß: aber der auf einmal überladene Magen ist krank, und laborirt an seiner Ueberladung zum wenigsten bis den folgenden Tag. Daher kann ich den Gebrauch einiger Männer nicht loben, welche zur Zeitersparung und in der Meinung, daß es zuträglich sey, nur einmal täglich, einige Stunden nach Mittage, Morgens aber und Abends gar nicht essen. Natür-

türlich essen sie dann Mittags leicht zu viel, und verderben sich damit ihren Magen wenigstens dermaaßen, daß ihnen vor dem folgenden Mittage der Hunger nicht wieder kommt.

Indessen ist es doch auch nur eine üble Gewohnheit einiger Menschen, gar zu oft zu essen, und man kann sich gar wohl damit behelfen, Morgens, Mittags und Abends zu essen, übrigens aber seinen Magen feiren lassen. Wir verdauen durch unseren Magensaft, der desto besser und mehr wirken kann, je reiner und reichlicher er vorräthig ist: wollen wir daher gut verdauen, so müssen wir dem Magen auch Frist lassen, leer zu werden und reinen Magensaft zu sammlen: wer zu oft isset, hat immer nur wenig Vorrath dieses Saftes und Ueberreste von den kurz zuvor genossenen Speisen, welche seine Reinheit schwächen.

Auch **Uebermaaß im Trinken** schadet. Von der Schädlichkeit des Weins, des Branntweins, des Kaffe's, des Thee's u. a. Getränke, die vermöge ihrer Beschaffenheit schädlich werden, wenn man sie nicht in verhältnißmäßig sehr kleinen Quantitäten genießt, rede ich noch nicht: nur vom Getränk als flüssiger Masse, und mithin zunächst vom gemeinen Wasser. Zwar sagte Bontekoe, der die hinlängliche Flüssigkeit der Säfte für die Basis der Gesundheit hielt, daß zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit nichts nöthiger und nützlicher sey, als sich alle Tage lustig voll zu

saufen; allein, obwohl er sich erklärt, daß er nicht vom Weine, sondern vom Wasser rede, so hatte der gute Mann dennoch schwerlich Recht. So unentbehrlich es ist, Wasser, als gemeines Wasser, oder in anderen Gestalten zu geniessen, um den Verlust an Wasser zu ersetzen, den unser Körper von Zeit zu Zeit durch die Absonderung des Harns, die Ausdünstung und andere Ausführungen erleidet, so wenig heilsam ist es, im Wasser zu zechen, wie ich einige thun sah, welche Thedens vortrefflichen Rath, viel Wasser zu trinken, mißverstanden hatten. Wenn man, wie diese Leute thaten, ganze Maasse von Wasser auf einmal hinuntergießt, und das täglich zehnmal und öfter wiederholt, so schadet man seinem Magen und Darmkanale schon durch Dehnung und Belastung: man erschlaffet seine Spannkraft: nnd die nächste Wirkung ist schlechte Verdauung mit ihren Folgen. Auch die Einsaugung einer zu großen Menge Wassers wässert das Blut zu viel, spült die Salze desselben zu reichlich heraus, macht es zu flüssig und zu mild, so daß es das Herz und die Gefässe nicht genug reizen kann.

Obwohl es eine ziemlich allgemeine Gewohnheit ist, bei den Mittags- und Abendmahlen zu trinken, so scheint es doch der Verdauung viel zuträglicher, zum Essen gar nicht, sondern erst einige Stunden nach der Mahlzeit zu trinken. Erstlich, weil das Getränk neben den Speisen doch auch seinen Platz

haben

haben will, also den Magen mehr ausdehnt, als die bloßen Speisen thun würden, zweitens, weil es den Magensaft verdünnet und schwächt, und wenn es nicht bloßes Wasser ist, auch chemisch verändert, folglich, da wir vermöge des Magensafts verdauen, die Verdauung hindert. Dieses Urtheil kann bei Menschen, die sehr starke Mägen haben, die Erfahrung nicht so bestätigen, als bei denen, deren Magen etwas schwächlich ist. Solche haben mir, nachdem sie meinen Rath, beim Essen gar nicht zu trinken, befolgt hatten, öfter versichert, daß sie weit besser verdauen, weit weniger an Säure, Blähungen und andern Aeusserungen unvollkommener Verdauung leiden, wenn sie bey dem Essen keinen Tropfen trinken.

Unstreitig sind **einfache Speisen** der Gesundheit weit zuträglicher, als ein Mischmasch von mancherlei. Freilich wird dieses mit dadurch schädlich, daß man von verschiedenen Speisen wegen des angenehmen Wechsels im Geschmacke leicht zu viel isset, da man hingegen bey Einer aufhört, so bald man seinen Hunger gestillt hat. Aber auch bei mäßigem Essen bekommen einfache Speisen besser, als vielerlei. Ein rechter starker Magen verträgt freilich so vielerlei, als man will: aber um zu beobachten, was bei dem Essen und Trinken das bessere, heilsamere, sey, muß man Acht geben, wie eine schwächere Verdauungskraft sich dabei befindet. Und da kenne ich mehrere,

die zwar nicht vollständige Hypochondristen sind, aber doch zu den lezteren einigermaßen gehören, welche in ihrer häuslichen einfachen Kost sich satt essen dürfen, ohne davon Beschwerden zu erleiden, aber auf jeder Gasterei, auch wenn sie da recht mäßig essen, sich den Magen verderben. Es ist für solche Menschen, deren es doch heutiges Tages, und gerade unter denen, welche den Gastereien am meisten ausgesetzt sind, viele giebt, wirklich übel, daß es so allgemein zur Etikette gehört, bey jedem Gastmahle, das nur einigermaßen feierlich ist, ja sogar bey solchen, die für freundschaftliche gelten sollen, ein Quodlibet von Speisen aufzustellen. Oft bittet die Frau Wirthin, daß man doch mit dem kleinen frugalen Mahle so vorlieb nehmen möge, und zwei Dritttheile der Gäste gehen mit einem jämmerlich verdorbenen Magen zu Hause.

Dieses Mancherlei ist desto schädlicher, je mehr die eine Speise die Kraft hat, die andere so zu verändern, daß sie schwerverdaulicher wird. Dieses gilt namentlich von Milch und Säuren: wenn man kurz nachher, nachdem man Milch oder Milchspeise genossen hat, Obst, Salat rc. isset, oder umgekehrt. Bei Kindern habe ich vorzüglich oft die Schädlichkeit dieses Diätfehlers bemerkt: und gerade bei diesen begeht man ihn so häufig, indem man ihnen ohne Unterschied der Mittags genossenen Speisen Nachmittags Milch zu trinken und kurz darauf Obst zu essen giebt.

Eins-

Einige Menschen haben eine so gute Natur ihres Magens, daß sie nach einer Ueberladung, oder wenn sie vielerlei durcheinander gegessen haben, Uebelkeit uud Erbrechen bekommen, und so ihr Magen sich von selbst wieder reiniget. Dieses Erbrechen muß man durch schwachen lauwarmen Thee zu befördern, aber ia nicht durch warmen Wein, Hoffmannische Tropfen u. d. g. magen- und nervenstärkende Mittel zu hindern oder zu stillen suchen, es ist ein heilsames Bestreben der Natur, das man nicht stören darf. Die üblen Folgen der Unmäßigkeit werden nicht besser verhütet, als durch dies heilsame Erbrechen, durch das der gute Magen das unverdaute Gemenge wieder von sich wirft.

Hingegen ist es nicht zu rathen, daß man sogleich ein Brechmittel nehme, nachdem man sich überladen hat. Zwischen dem von selbst entstehenden Erbrechen und dem Erbrechen auf Brechmittel ist ein großer Unterschied: wer nicht eine solche Natur hat, daß er sich nach Ueberladungen von selbst erbricht, der könnte sich mit Erzwingung eines künstlichen Erbrechens gefährliche Folgen zuziehen. Doch schadet es nicht, sondern ist eher heilsam, nach einer Ueberladung einige Tassen warmen Thee zu trinken. Es versteht sich, daß man ihn langsam trinke, und nicht auf einmal viel in den schon übermäßig ausgedehnten Magen giesse.

Nach jeder Ueberladung, nach jeder Verderbung des Magens durch ein ungewöhnliches Mancherlei der genossenen Speisen ist kein Heilmittel natürlicher und besser, als Fasten. Was man heute zu viel gethan, das thue man morgen zu wenig: zur Stärkung, wenn man sich schwach fühlt, ist etwas Fleischbrühe oder Biersuppe hinreichend; und das setze man fort, bis der natürliche Hunger, das beste Zeichen der hergestellten Verdauungskraft, wieder kommt. Fühlt man dennoch Magendrücken, übelschmeckendes Aufstossen, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Ekel gegen Speisen, so nehme man Rhabarberpulver in kleinen Gaben, alle drei Stunden funfzehn Gran, bis man darnach Neigung zum Stuhlgange empfindet; dieses Mittel scheint unter allen Abführungsmitteln für den verdorbenen Magen sich am besten zu schicken. Es gibt Fälle, in denen der üble Zustand des Magens ohne ein Brechmittel sich nicht heben läßt: ob aber das nöthig sey, und wie bald, darum muß man einen Arzt zu Rathe ziehn.

Speisen sind solche thierische und vegetabilische Materien, welche dazu dienen, unsere thierische Materie zu ersetzen. **Getränke** sind wäßrige Flüssigkeiten, welche dazu dienen, unser Wasser zu ersetzen. So giebt es auch Dinge, welche Getränke und Speisen zugleich sind, und daher läßt sich zwischen Speisen und Getränken keine ganz genaue Gränzlinie ziehn. Ich will jedoch zuerst von den Speisen reden,

die-

diejenigen Flüssigkeiten, wie Milch, starke Fleischbrühe ꝛc. eingeschlossen, welche beträchtlich viel thierische oder vegetabilische Materie enthalten; von dem Wasser und wäßrigen Flüssigkeiten, die nur als Getränke, nicht als Speisen dienen, nachher.

Bei den Speisen betrachten wir zuerst gewisse allgemeine Unterschiede für unseren gegenwärtigen Zweck.

Ob es besser sey, **warme** oder **kalte** Speisen zu geniessen? Diese Frage läßt sich so geradezu nicht beantworten, als man glauben mögte. Natürlicher ist es ohne Zweifel, die Speisen kalt, d. h. so zu geniessen, wie die Natur sie giebt: wir sehen, daß Thiere, die in ihrem Bau mit uns die größte Aehnlichkeit haben, wie die Pferde, immer kalten Hafer und kaltes Heu fressen und kaltes Wasser saufen, und dabei gesund und stark sind. Auch giebt es Menschen, die alles kalt geniessen, und sich dabei wohl befinden. Aber erstlich kommt dabei sehr viel auf die Gewohnheit an: die meisten Menschen sind, wenigstens zu Mittage, manche auch Abends und Morgens, etwas warmes zu essen, gewohnt und manchen daran lange gewöhnten bekommt es nicht wohl, wenn er zu der Zeit, in welcher er gewohnt war, etwas warmes zu geniessen, sich blos mit kalter Küche behelfen muß. Zum andern giebt es gewisse Beschaffenheiten des, freilich dann nicht ganz gesunden, Magens, bei denen die Verdauung mit weniger Beschwer-

schwerde von Statten geht, wenn sie warme Speisen, als wenn sie kalte essen. Fürs dritte ist ein wichtiger Unterschied zwischen den sehr verschiedenen Graden der Temperatur auch bei den Speisen zu machen.

Heisse Speisen, Speisen, die noch so heiß sind, daß man jeden Bissen, jeden Löffel voll erst ein wenig anblasen muß, um sich nicht den Mund zu verbrennen, sind ohne Zweifel schädlich; ausser dem Schaden, den sie dem Schmelz der Zähne und den Geschmacksnerven zufügen, erhitzen und schwächen sie den Magen, bringen das Blut in Wallung und bewirken Anhäufung des Bluts in den schwächeren Theilen, zumal in dem Magen und Darmkanale, auf den sie zunächst gewirkt haben. Aber auch eiskalte Speise, namentlich das Gefrorne von Milch, Chocolate und Obst, was man im heissen Sommer zu essen pflegt, muß vorsichtig genossen werden, wenn es nicht durch plötzliche und übermäßige Erkältung des Schlundes und des Magens schaden soll. Man muß es nur selten, (höchstens täglich einmal,) nicht in großen Quantitäten, (höchstens einige Eßlöffel,) und langsam essen, jedesmal nur einen Theelöffel voll in den Mund stecken, und diesen im Munde zergehen lassen, ehe man ihn niederschluckt. Lauwarme Speisen, die weder heiß noch kalt sind, zu geniessen, scheint ziemlich unschuldig, und denen, die es gewohnt sind, sogar zuträglich zu seyn.

Es giebt Fälle von Erschlaffung, Nervenschwäche, Bleichsucht, Schleimflüssen ꝛc. die man schlechterdings nicht heilen kann, bis die Kranken sich entschliessen, allem warmen Essen zu entsagen, und bloß kaltes Fleisch und Brod zu essen. Aber diese Art von Nahrung lange fortgesetzt thut dann wirklich Wunder.

Einige Speisen sind leichter, andere schwerer verdaulich. Der Gesunde muß sich nicht bloß an jene halten, er kann ohne Schaden auch diese essen, sein guter Magen verdauet sie ohne Beschwerde, und er verwöhnt ihn, wenn er ihm immer nur das bietet, was sich sehr leicht verdaut. Aber wer einen schwachen Magen hat, muß nach den Angaben, welche unten folgen, eine Auswahl machen. Am besten lehrt den aufmerksamen Beobachter nach und nach seine Erfahrnng, was er vertragen kann, wenn er anders einfach isset. Wer alle Mittage sechs Schüsseln hat, der kann freilich, wenn er vom Essen krank wird, nicht so leicht wissen, was ihm geschadet hat.

Nicht alle Menschen sind in dieser Rücksicht gleich: wie Einem eine Speise gut schmeckt, die ein Anderer nicht essen mag, so verträgt auch der eine diese Speise besser, der andere jene. Es giebt Menschen, die bei übrigens nicht sehr schwachem Magen auch das beste Baumöl (Provenceröl) nicht vertragen können, ob sie gleich Butter und anderes Fett vertragen; andere, die keine Beschwerden davon empfinden, obwohl ihre Verdauung im Ganzen

gewiß nicht besser ist. So vertragen einige, zumal Abends, Butterbrod besser als Fleisch; bei anderen ist es umgekehrt rc.

Die weichlichen Speisen werden gemeiniglich für leichter verdaulich gehalten, als die derben: aber es ist gerade umgekehrt. Grobes Brod und roher Schinken sind viel leichter zu verdauen, als ein Brei von gekochtem Spinat und ein Fricassee von Kalbfleisch. Gerade das Derbe, Härtliche, thut dem Magen wohl: das Weichliche, Breiartige, erschlafft ihn und schwächt seine Verdauungskraft. Ich rede im Ganzen vom gesunden Magen: doch habe ich auch gefunden, daß selbst Schwächliche, Hypochondristen, durch Irrthum an weichliche Kost Jahre lang gewöhnt, sich besser befanden, und eine bessere Verdauung erhielten, als sie auf meinen Rath nach und nach anfiengen, derbe Speisen zu essen. Freilich müssen solche Menschen nach und nach ihre Speisen verändern, und von den derben anfangs wenig essen

Flüssige Speisen, namentlich Suppen, sind gleichsam die allerweichlichsten Speisen. Wer nichts als Suppen isset, wie kränkliche Personen, zumal weiblichen Geschlechtes und geringen Standes, oft zu thun pflegen, der macht seinen Magen immer schlaffer und schwächer, und kann endlich nichts festes vertragen. Indessen sind die Suppen nicht ganz zu verwerfen: eine starke Fleischbrühe, eine gute Biersuppe sind für solche Personen, die wegen

ihrer Schwäche, oder wegen sehr anstrengender Arbeiten, viel Nahrung bedürfen, und doch nicht genug verdauen, um aus gewöhnlichen festen Speisen genug Nahrung zu ziehen, sehr dienliche Speisen. Diese Arten von Suppen sind auch weit weniger erschlaffend, als die Wassersuppen. Und für den Gesunden ist es gleichgültig, zu Anfange der Mahlzeit einige Löffel Suppe zu essen, nur muß man nicht mit einer Menge Suppe sich erst den Magen baden und einweichen, wenn man vorhat, noch seine gute Portion Gemüse und Braten zu essen.

Weder allzu fade, noch allzu scharfe und reizende (piquante) Speisen sind die zuträglichsten, sondern die, welche zwischen beiden das Mittel halten. Eine gelinde Reizung des Magens und der Därme befördert die Verdauung, indem sie die Lebhaftigkeit der Bewegung dieser Theile und die Absonderung der Verdauungssäfte vermehrt. Die faden Speisen, wie ein schwachgesalzener Mehlbrei, reizen den Magen und die Därme zu wenig, und werden daher schwieriger verdaut; die sehr scharfen reizen zu stark, schwächen durch Ueberreizung hinterher, und verwöhnen den Magen durch öfteren Genuß eben so sehr, als die Zunge, so daß man endlich nichts wohlschmeckend findet und nichts verträgt, was nicht sehr reizend ist. Daher muß man die Speisen der lezteren Art nur selten und nicht in großen Quantitäten essen. Kindern ist wegen

gen ihrer grösseren Reizbarkeit der Genuß schärferer Speisen noch schädlicher, als Erwachsenen.

Der Mensch scheint zu den Thieren zu gehören, welche bestimmt sind, sowohl thierische als vegetabilische Nahrung zu geniessen. Sein Darmkanal hält in seiner Länge und seinem Bau das Mittel zwischen dem der fleischfressenden und dem der pflanzenfressenden Thiere: er hat Spitzzähne, fast wie die fleischfressenden, und Backenzähne, welche denen der pflanzenfressenden ähnlicher sind; Riechknochen, fast wie die der pflanzenfressenden; er hat natürlichen Appetit zu beiderlei Speisen, kleine Kinder essen, ehe sie an eine Art von Speisen gewöhnt sind, Fleisch und Obst, eines so gern, als das andere; er ist über die ganze Erde verbreitet, deren wärmere Gegenden ihm die trefflichsten Früchte zur Nahrung bieten, deren kältere, mit ihrer dürftigen Vegetation, ihn genöthigt haben, ein Raubthier zu seyn.

Bloße thierische Nahrung ist im Allgemeinen dem Menschen nicht heilsam; höchstens kann in sehr kalten Gegenden die Gewohnheit den Mangel vegetabilischer Nahrung unschädlich machen. Wenn einer in unsern Gegenden nur einige Tage bloß Fleischspeisen genießt, selbst ohne Brod dazu zu essen, ohne Wein oder Bier zu trinken, so werden ihm die Fleischspeisen ganz zuwider und er hat den größten Appetit zur Pflanzenkost. Je wärmer

mer die Jahreszeit, desto geringer der Appetit zu thierischen Speisen. Der tägliche Genuß, zumal eingesalzener, Fleischspeisen, und dabei der Mangel an frischen Vegetabilien, gehören zu den wichtigsten Ursachen des Scharbocks auf Schiffen, einer Krankheit, bei welcher die festen Theile und die Säfte des Körpers sich zur Entmischung (Fäulniß) neigen, die daher äusserst widrige Wirkungen', Verderbniß des Zahnfleisches, stinkenden Athem, bösartige Geschwüre, Blutflüsse, bei denen ein fast aufgelösetes Blut ausfließt, große Ermattung, — und endlich einen elenden Tod bewirkt, der nicht selten auf Seereisen einen großen Theil der Schiffsmannschaft weggerafft hat. Freilich hat diese fürchterliche Krankheit auch andere mitwirkende Ursachen, die große Feuchtheit des Aufenhalts, die unreine Schiffluft, — bisweilen trägt auch die bei einem Sturme ausgestandene Angst zur Erzeugung der Schwäche bei, in deren Wirkung der Scharbock berührt; aber jene Beschaffenheit der Nahrung hat offenbar eben so großen Antheil an der Erzeugung derselben, als hingegen säuerliche Vegetabilien, Obst, Pomeranzen und Citronen und selbst Sauerkraut, die größten Gegenmittel, diese Krankheit zu verhüten und zu heilen sind.

Thierische Nahrung ist stärkend, sie vermehrt die Kraft der Muskeln, auch den Muth; dieses zeigen die fleischfressenden Thiere, auch Menschen, die viel thierische Nahrung genies-

 sen.

sen. Aber bloße thierische Nahrung, ohne vegetabilische, macht in dem Menschen eine gewisse seiner Natur nicht angemessene Beschaffenheit seiner Mischung, und dadurch Disposition zu solchen Krankheiten, wie der Scharbock und die, welche ihm ähnlich sind.

Weit weniger scheint es dem Menschen nachtheilig zu werden, wenn er bloß von Vegetabilien lebt. Man findet zwar, daß bloße säuerliche Vegetabilien, z. E. Obst, anhaltend allein genossen, nicht wohl bekommen: sie sind zu sehr von der thierischen Materie verschieden, ihre Verähnlichung ist daher zu schwierig, und es gehört eine recht starke Verdauungskraft, auch im übrigen viel Kraft des ganzen Körpers dazu, um solche Speisen hinlänglich zu gute zu machen, und bei ihnen allein stark und gesund zu seyn. Auch sollen die Brachmanen in Indien, welche aus Religionsprincipien keine thierische Nahrung geniessen, schwächlich seyn, und ein bleiches Ansehen haben. Allein wir haben im Pflanzenreiche eine weit größere Mannigfaltigkeit der Materie, als im Thierreiche, und neben den säuerlichen Gewächsen auch solche, deren Mischung sich der thierischen nähert, so daß sie wie thierische Stoffe verfaulen und bei der chemischen Analyse eben die Producte liefern, welche wir aus Fleisch oder Eidotter erhalten. In der Folge werden diese einzeln aufgeführt werden. Daher scheint dem gesunden Menschen in einem fruchtbaren Klima die thierische

sche Nahrung nicht nothwendiges Bedürfniß: nur die Dürftigkeit des Bodens in den kälteren Gegenden zwingt ihre Bewohner zum Genusse thierischer Nahrung, und der Hypochondrist ist genöthigt, sich fast bloß an diese zu halten, weil sein eigensinniger Magen keine vegetabilische Kost verträgt.

Von den thierischen Speisen zuerst. Die gemeinste derselben ist das **Fleisch**, derjenige Theil des thierischen Körpers, den man in der Anatomie die **Muskeln** nennt. Es besteht, wie alle festen Theile des thierischen Körpers, aus **Leim** oder **Gallerte**, (einer in Wasser auflöslichen Materie,) und **Faserstoff**, (einer Materie, die im Wasser unauflöslich ist.) Jener ist der vorzüglichste nährende Stoff, welcher im Darmkanale völlig aufgelöset und in Speisesaft (Chylus) verwandelt wird. Der Faserstoff ist jedoch nicht für unauflöslich in den Verdauugssäften zu halten, wenn er gleich in bloßem Wasser unauflöslich ist; er scheint zwar großentheils in den Unrath überzugehen, indessen wird doch auch von ihm wahrscheinlich desto mehr aufgelöset, je vollkommener die Verdauungssäfte sind. Das Fleisch ist im Allgemeinen der schmackhafteste, der leichtverdaulichste, und, wegen der Menge von Leim, die es enthält, der nährendste aller thierischen Theile, da hingegen die Leber, die Lungen, die Nieren, die Därme, minder leichtverdaulich und weniger nährend sind.

Das Fleisch von jungen Thieren, z. E. Rindfleisch von zweijährigen Ochsen, einjährigen Schaafen, von Hühnern, die sechs Monate alt sind, ist am leichtesten zu verdauen. Das Fleisch alter Thiere hat zu viel Faserstoff und ist daher zu hart und zäh: das Fleisch zu junger Thiere hat zu viel Leim, ist daher weichlich und bekommt dem Magen weniger gut. So verdirbt man z. B am zu jungen Kalbfleische sich viel leichter den Magen, als am Rindfleisch.

Das Fleisch von Thieren, die auf der Weide gemästet sind, ist weit zuträglicher, als das Fleisch von Thieren, die man in engen dumpfigen schmuzigen Ställen gemästet hat. Wenigstens müssen die Ställe luftig seyn und reinlich gehalten werden, wenn das Vieh, welches Tag und Nacht in ihnen steht, nicht nach und nach krank werden soll. Unsere in den gewöhnlichen Schweinekoven gemästeten Schweine, und in Bauern gemästete Gänse sind, wie die Zergliederung lehrt, fast immer an der Leber krank

Man muß die Thiere, deren Fleisch man essen will, einen Tag oder nach Befinden der Witterung einige Tage vorher schlachten, ehe sie gegessen werden sollen. Fleisch von frisch geschlachteten Thieren ist äusserst zähe: durch die nach dem Tode anfangende Entmischung, welche nachher Fäulniß wird, entsteht Verminderung des Zusammenhangs und die nöthige Mürbigkeit. Im Sommer erfolgt diese

Wir-

Wirkung geschwinder, als im Winter, weil die Wärme vermöge ihrer ausdehnenden Kraft die Entmischung befördert.

Ganz rohes Fleisch, obwohl die andern fleischfressenden Thiere, auch wilde Menschen, es essen, ist den meisten Menschen, vielleicht aus Mangel an Gewohnheit, ekelhaft, auch überdem sehr zäh. Wir kochen oder braten unser Fleisch und machen es dadurch wohlschmeckender und mürber. Das gebratene hat den Vorzug, weil es nur die mürbemachende Wirkung der Hitze ausgehalten und dabei alle seine Gallerte noch in sich hat: das gekochte ist durch Hitze und Wasser erweicht, und das leztere hat von seiner Gallerte mehr oder weniger ausgezogen. Fleisch, von dem man eine lange Familiensuppe gekocht hat, ist daher gewöhnlich so saftlos und zähe, daß mans nicht mehr essen kann, es ist fast der bloße Faserstoff. Doch kann man gar wohl auch durch Kochen dem Fleische eine gute Zubereitung geben, wenn man es mit wenigem Wasser und nicht zu lange kocht.

Das Einsalzen des Fleisches ist eine sehr zweckmäßige Zubereitung desselben, um es lange aufbewahren zu können, indem das Salz der Fäulniß widersteht. Auch wird das Fleisch, indem das Salz ihm sein überflüssiges Wasser entzieht, dadurch derber, und indem es selbst Salz in sich aufnimmt, salzig und reizender (piquant), daher in sofern leichter verdaulich, als ungesalzenes. Nur allzu

große Härte vom zu langen Liegen im Salze macht das Fleisch hart und schwer zu verdauen. Daher ist es ganz zuträglich, von Zeit zu Zeit eingesalzenes Fleisch zu essen: nur nicht alle Tage, um nicht die Mischung des Körpers mit Salz zu überladen: auch muß man, wenn man oft und viel gesalzenes Fleisch isset, dagegen oft genug säuerliche Vegetabilien, Sauerkraut, gekochtes Obst, Pudding mit einer Brühe aus Wein und Eidotter u. d. g. geniessen. Schon der natürliche Appetit lehrt uns, daß diese Arten von Speisen gemacht sind, den Nachtheil des eingesalzenen Fleisches wieder gut zu machen: wir sind nicht begieriger nach solchen Speisen und sie schmecken uns nicht besser, als nach dem Genusse gesalzener Fleischspeisen, so wie hingegen diese uns nach jenen vorzüglich angenehm sind.

Von dem geräucherten Fleische gilt im Ganzen dasselbe, da es eingesalzen wird, ehe man es in die Rauchkammer hängt. Der Holzrauch giebt aber dem Fleische noch eine eigene Härte und Schärfe, und verändert dadurch den Zustand desselben so sehr, daß man stark genug geräuchertes Fleisch, ohne es vorher zu kochen, geniessen kann. Roher geräucherter Schinken ist eine dem Magen ausserordentlich wohl bekommende Speise; ich habe oft gefunden, daß die schwächsten hypochondrischen Magen sie besser, als alles andere vertrugen, daß selbst gänzlicher Mangel an Hunger, und Unfähigkeit zu verdauen, von

lang-

langwierigem Gebrauche magenschwächender Arzneien entstanden, allmälig gehoben wurde, wenn die Patienten täglich einigemal etwas weniges rohen geräucherten Schinken assen. Demungeachtet gilt vom zu öfteren Genusse dieser Speise eben das, was von dem eingesalzenen Fleische gilt.

Oft werden Fleischspeisen, die an sich selbst ganz heilsam waren, durch Zusätze schädlich, welche ihnen die mit der Diätetik nur zu oft streitende Kochkunst giebt. So macht das Spicken das Fleisch vom Wildpret manchem Magen schwerverdaulich, der dieses Fleisch an sich selbst sehr gut verträgt: oft thut eben das eine fette oder saure Brühe. Wer an sich beobachtet, daß ihm diese Zusätze übel bekommen, der lasse sie weg und esse sein Fleisch allein.

Die Fleischbrühe ist ein wäßriger Absud des Fleisches; ihr größter Theil ist Wasser, in welchem mit Hülfe des Kochens der Leim des Fleisches aufgelöset ist. Schwache Fleischbrühen, welche in vielem Wasser wenig Leim enthalten, sind nicht viel besser, als warmes Wasser: eine sehr erschlaffende und magenschwächende Kost. Doch kann man sie zum Genusse tauglich machen, wenn man Reis, Gerste u. d. g. in ihnen kocht und sie dadurch mit vegetabilischem Schleime erfüllet, der dann auch mit schwacher Fleischbrühe immer besser schmeckt und nährender ist, als wenn er mit bloßem Wasser gekocht wäre. Aber

eine starke Fleischbrühe gehört zu den nährendsten Nahrungsmitteln, und ist zugleich äusserst leicht zu verdauen: daher ein vortreffliches Nahrungsmittel für schwächliche Kinder, abgelebte Alte, magere zur Abzehrung geneigte, durch Ausschweifung, Strapazen, Blutflüsse rc. geschwächte Personen. Hingegen dient sie, je stärker sie ist, desto weniger zum täglichen Genusse: sie macht zu vollblütig und nährt auch die festen Theile zu stark.

Eine mittelmäßige Fleischbrühe ist eine gleichgültige Speise, die man mit allerlei vegetabilischen Zusätzen gar wohl täglich essen mag. Indessen wäre es doch dem Gesunden nicht zuträglich, bloß mit Fleischbrühe sich zu nähren; er würde seinen Magen erschlaffen und verwöhnen: einem gesunden Menschen dient das Fleisch selbst, als eine feste Speise, besser.

Starke Fleischbrühe giebt beim Erkalten eine Sulze (Gallerte, Gelee), eine der starknährendsten Speisen, von welcher eben das, was von starker Fleischbrühe gilt. Sie gehört zu den Leckereien der Vornehmen und Reichen, denen ihre Köche, die sie gewöhnlich aus Kalbsfüssen und Hirschhorn bereiten, mit allerlei Zusätzen, Rheinwein, Citronensaft — sie angenehmer machen. Der Gesunde kann sie entbehren, im Gegentheile nährt sie ihn zu stark. Man pflegt sie Kranken zu verordnen, welche starker Nahrung bedürfen, doch dürfen diese sie nicht in Menge essen, da

sie den Magen weit leichter, als warme flüssige Fleischbrühe verdirbt. Auch verträgt der Magen wirklich ganzes Fleisch besser als den bloßen Leim.

Die Arten des Fleisches, welche die Menschen essen, sind zu mannigfaltig, um sie alle hier aufzählen und beurtheilen zu können. Die Lüsternheit unsers Gaumens hat keine Classe der Thiere verschont. Man isset nicht allein eine Menge von zahmen und wilden Säugethieren und Vögeln, eine Menge von Flußfischen und Seefischen, sondern auch Amphibien, Insecten und Würmer. Die zuträglichsten Fleischarten in Rücksicht der Verdaulichkeit sind ohne Zweifel die, welche weder zu weichlich, noch zu hart, und am wenigsten fett sind. In Rücksicht des guten Nahrungssafts sind diejenigen zum täglichen Genusse die besten, deren Mischung dem gesunden menschlichen Körper am nächsten kommt. Es kann bei den verschiedenen Arten der Speisen überhaupt, und so insbesondere des Fleisches die Regel gelten: **was man bei gesundem Appetite alle Tage essen kann, ohne einen Widerwillen dagegen zu bekommen, das** ist eine vorzüglich zuträgliche Speise: was man aber nicht wohl mehrere Tage essen kann, ohne einen Widerwillen dagegen zu bekommen, das ist weniger zuträglich, und taugt nicht zum öfteren Genusse. Diese Regel hat theoretischen Grund. Was jeden Stoff des menschlichen Körpers ungefähr in eben dem Verhält-

hältnisse, als er selbst, enthält, das taugt am besten, seine Materie zu ernähren, es giebt ihm keinen Stoff zu viel, keinen zu wenig wieder, seine Mischung bleibt sich gleich, daher entsteht auch kein Widerwillen gegen eine solche Speise. Was aber einen Stoff in verhältnißmäßig größerer Menge enthält, das bewirkt, wenn der Mensch dieses genießt, in seinem Körper ein Uebermaaß dieses Stoffes; davon entsteht nachher der Widerwillen gegen diese Speise und jede andere, die eine ähnliche Mischung hat, hingegen Begierde zu anderen Speisen, welche diesen Stoff gar nicht oder wenig, aber andere Stoffe enthalten, welche diesem entgegen sind. Aesse man solche Speisen alle Tage, so würde man endlich seine Mischung ganz verderben und krank werden: der Widerwillen verhütet, daß dieses nicht geschehe. Und die Erfahrung bestätiget die Richtigkeit dieser Hypothese. Die Fische enthalten mehr Phosphor und Wasserstoff, als wir: aber die Fischspeisen werden uns auch sehr bald zuwider: Rindfleisch hat ungefähr eben die Mischung, als das unsrige, dieses essen wir alle Tage mit gleichem Appetit rc.

Nach dieser allgemeinen Bestimmung wird sich mit Rücksicht auf allgemeine Erfahrung einigermaaßen angeben lassen, welche Fleischspeisen mehr zuträglich, und zum täglichen Genusse tauglich, welche es minder sind. Das auch hier auf individuelle Beschaffenheit des Körpers und auf Gewohnheit viel ankomme,

me, versteht sich aus dem oben gesagten von selbst.

Von Säugethieren ist das Rindfleisch von jungen Ochsen das allervorzüglichste, magenstärkend und nährend, und von solcher Mischung, daß man es täglich, ohne Widerwillen dagegen zu bekommen, essen kann. Das Kalbfleisch steht ihm bloß deswegen nach, weil es weichlicher ist. Ferner Hasenfleisch, Rehfleisch und Hirschfleisch; Schöpsenfleisch (ohne Fett); am wenigsten zuträglich ist Schweinefleisch, es ist schwerverdaulich, und erzeugt, oft genossen, eine krankhafte Beschaffenheit der Mischung. Einsalzen und Räuchern scheint das Schweinefleisch zu verbessern: das frische ist schwerverdaulicher, als das eingesalzene und geräucherte.

Von Vögeln das vorzüglichste Hühnerfleisch von jungen Hühnern, dann Taubenfleisch. Das von den Putern (welschen Hühnern) ist schon an sich selbst nicht ganz so gut, aber ihr Fett ist von übler Art. Minder allgemein zuträglich das von Rebhühnern und anderem wilden Geflügel: Entenfleisch; am wenigsten Gänsefleisch, das mit dem Schweinefleisch viel Aehnlichkeit hat. Auch die Lerchen sind gewöhnlich zu fett, um eine gesunde Speise zu seyn.

Von Amphibien sind die Schildkröten und Frösche als Leckerbissen bekannt, obwohl es auch Menschen giebt, denen diese Thierklasse zu widrig ist, um Speisen aus ihr zu begeh-

begehren. Ihre Wirkung als Nahrungsmittel ist nicht als sonderlich nachtheilig bekannt: doch gehören sie wahrscheinlich nicht zu denen Speisen, die zum täglichen Genusse taugen.

Dasselbe gilt von den Fischen, unter denen jedoch die **Karpfen**, **Hechte** und **Forellen** so leichtverdaulich und zuträglich sind, daß man diese in mäßigen Quantitäten ohne allen Nachtheil oft essen darf. Die meisten anderen Flußfische sind nicht leicht zu verdauen, am wenigsten die faden, wie die **Weißfische** und die fetten, wie die **Aale**, an denen sich mancher den Magen verdirbt. Die Seefische sind leichtverdaulicher, aber dienen wegen ihrer Mischung nicht zum täglichen Genuß. Dies mögte selbst vom **Hering** gelten, der sonst, wenn er nicht thranigt ist, den meisten Menschen wohl bekommt. Der wegen seines trefflichen Geschmacks so beliebte **Lachs** verdient wohl blos den Tadel seines Fettes, und scheint im übrigen, wenn er nicht zu oft und mäßig genossen wird, bei nicht zu schwachem Magen eine unschädliche Speise zu seyn.

Von **Insecten** nenne ich nur die **Krebse**, denn Maikäfer und andere werden wenigstens selten gegessen. Sie haben etwas piquantes, das sie den meisten Menschen angenehm macht: man hält sie für ein vorzüglich stärkendes Nahrugsmittel, und nimmt sie daher zu den sogenannten Kraftsuppen. Ist diese Meinung richtig, so beruhet ihre stärkende Eigenschaft ohne Zweifel auf ihrer reichlichen Gallerte

und

und dem eigenthümlichen Verhältnisse ihrer Mischung, in welchem ihr piquanter Geschmack besteht. Aber sie sind, auch die Krebssuppen, vielleicht wegen ihres vielen Fettes, nicht leicht zu verdauen, und dienen daher den Kranken, die keinen guten Magen haben, gewiß nicht. Ausserdem hat ihr Genuß bei einigen Menschen die sonderbare Wirkung eines juckenden Ausschlags, der dem Nesselausschlag ähnlich ist.

Unter den **Würmern** sind die Muscheln, welche **Austern** heissen, am beliebtesten. Sie scheinen nicht schwerverdaulich zu seyn, wozu theils ihr gesalzener Saft, theils ihre derbere Consistenz beitragen mag. Ihren täglichen Genuß zu verbieten, mögte doch nöthig seyn, wenn man sie immer haben könnte. Andere Arten von **Muscheln** sind schwerverdaulicher und einige Arten derselben wirklich giftig genug, um durch ihren Genuß krankhafte Zufälle zu bewirken. Die **Schnecken** sind wegen ihrer Gallerte sehr nährend; ihr Fleisch ist jedoch schwer zu verdauen und man benutzt sie deshalb meist zu Suppen. Ein Absud von den Schnecken mit dem Haus (*Helix pomatia*) ist seit einiger Zeit als ein vorzügliches Mittel wider die Lungensucht gerühmt; die milde Gallerte der Schnecken scheint dabei auch wirklich besser, als andere, zu bekommen, ich sah in mehreren Fällen den Gebrauch dieses Absuds, dem bei der Bereitung Perlgerste und

bei dem Genusse etwas Milch zugesetzt wurde, gute Wirkungen thun.

Eidotter, der bekanntlich dem im bebrüteten Eie entstehenden Vögelchen zur Nahrung dient, ist im rohen Zustande ein vortrefflicher milder Nahrungssaft, nur für den gesunden Menschen zum täglichen Genusse zu nährend, und für einen schwachen Magen zu fade. Für Menschen, welche mager, zur Auszehrung geneigt, oder gar schon damit behaftet sind, ist ein Gemisch aus Eidotter (3 Theilen), Zucker (einem Theile) und Wasser (12 Theilen) ein sehr heilsames Getränk, das auch krankhafte Hitze mindert, und der Brust sehr wohl bekommt. Gewisse Brustschmerzen, an denen zur Schwindsucht geneigte Personen oft leiden, werden dadurch gestillt. Trockner schmerzhafter Husten wird davon loser, feuchter und leichter. Selbst beim schleichenden Fieber darf man dieses Mittel nehmen, wenn Fleischbrühe nicht mehr vertragen wird. Auch vertragen viele Magen dies Getränke, die keine Milch vertragen, weil der Eidotter vermöge seiner Mischung nicht zur Säure geneigt ist: wenn aber der Magen Milch verträgt, so kann man es noch angenehmer und nährender machen, indem man ihm mehr oder weniger Milch zusetzt. Durch das Kochen wird der Eidotter sehr verändert und obwohl er, nicht zu hart gekocht, auch dann einem Gesunden ein gutes Nahrungsmittel ist, so ist er doch für den Schwächlichen und Kranken das nicht mehr.

Es

Es gehört dann schon ein stärkerer Magen dazu, ihn ohne Beschwerde zu verdauen; und alle Arten fieberhafter Bewegung werden dadurch beträchtlich vermehrt.

Eiweiß hat eine ganz andere Mischung, als der Dotter, und kommt beinahe mit dem Faserstoffe überein. Es ist zur Nahrung weit weniger geschickt, sowohl im rohen Zustande, als im gekochten. Durch Hitze gerinnet es, wie der Dotter, aber bei gleicher Dauer des Kochens weit fester, als der Dotter. Hart gekochtes Eiweiß gehört zu den schwerverdaulichsten Speisen; viel davon genossen zieht nicht selten ein Wechselfieber nach sich.

Die **vegetabilischen Speisen** sind so mannigfaltig verschieden, daß ein allgemeines Urtheil über sie sich nicht fällen läßt. Man kann die Vegetabilien hauptsächlich eintheilen in solche, welche die **eigenthümliche** Mischung der Vegetabilien haben, und solche, welche **thierische** Mischung oder doch eine Mischung haben, die sich der thierischen nähert.

Die Vegetabilien der **ersten** Art sind weniger nährend, weil ihre Mischung von der unsrigen mehr verschieden ist; sie mindern die Reizbarkeit, die heftige Begegung des Bluts, und dienen wider den krankhaften Zustand, welcher von übermäßiger Fleischnahrung entsteht, als ein wahres Gegenmittel. Aber eben, weil sie zu wenig nähren, sind sie für sich allein nicht hinlänglich, den Menschen bei vollem Fleische und guten Kräften zu erhalten,

 zu-

zumal wenn er viel arbeiten, also viel Lebenskraft aufwenden muß.

Die wichtigsten Bestandtheile der eßbaren Vegetabilien der ersten Art sind **Gummi**, **Zuckerstoff** und **Pflanzensäure**, deren jeder aus den Elementen der Vegetabilien, aber in verschiedenem Verhältnisse, zusammengesetzt ist.

Das **Gummi** unterscheidet sich von den Harzen *), (welche nur im Weingeiste und in Oelen, nicht im Wasser, auflöslich sind,) darin, daß es im Wasser, nicht im Weingeiste, nicht in Oelen, auflöslich ist, vom Zucker und den Säuren durch seine Geschmacklosigkeit. Es ist in den Pflanzen dieser Art der eigentlich nährende Stoff. Man kann sich zur Noth mit bloßem Gummi ernähren: das Gummi arabicum dient den Reisenden in den Wüsten des Morgenlandes zur Nahrung; aber zum beständigen Nahrungsmittel ist es doch wohl zu fade.

Mit dem Gummi kommt ein anderer Pflanzenstoff, das **Amylum** (Satzmehl, Stärkmehl) bei-

*) In der richtigen Benennung unterscheidet man mit dem Namen Gummi diejenigen Materien der Vegetabilien, welche die hier genannten Eigenschaften haben. Im gemeinen Leben heissen aber auch manche Pflanzenstoffe Gummi, welche eigentlich Harze sind, (wie Gummi Benzoe, elastisches Gummi,) oder aus Harzen und Gummen zusammengesetzt sind, (wie die Gummigutte.)

beinahe überein. Doch ist das Verhältniß der Elemente in beiden einigermaassen verschieden, wie man daran sieht, daß das Gummi in kaltem und heissem, das Amylum aber nur in heissem Wasser aufgelöset wird. Es setzt sich daher aus den ausgepreßten Pflanzensäften, die es enthalten, durch bloße Ruhe ab. Es ist sowohl seiner faden, als seiner klebenden Beschaffenheit wegen, schwer zu verdauen, und dient, mit warmen Wasser zu einer dicklichen Brühe gekocht, wohl zu Klystiren bei Schmerzen im Mastdarme, aber nicht sowohl zum Nahrungsmitel.

Der Zuckerstoff hat es mit dem Gummi gemein, im Wasser auflöslich zu seyn, wird aber auch in Weingeist aufgelöst, und unterscheidet sich von beiden auch durch seinen süssen Geschmack.

Der gewöhnliche Zucker, aus einer großen Grasart, dem Zuckerrohre (*Saccharum officinarum* *)), ist dieser Zuckerstoff, ganz oder beinahe von fremden Stoffen gereinigt (raffinirt). Für sich allein ist er zum Nahrungsmittel nicht tauglich, nicht nährend genug; als

*) Viele andere Gewächse enthalten auch Zuckerstoff, aber meist mit zu viel Gummi, Eiweißstoff, Harz ꝛc. gemischt, so daß der reine Zucker sich nicht leicht abscheiden lässet. Doch hat man izt bekanntlich angefangen, nicht allein aus dem Zuckerahorn, sondern auch aus der Runkelrübe deutschen Zucker zu machen.

Zusatz zu Speisen (z. B. zu gekochtem Obste, Biersuppen) oder Getränken (Limonade) scheint er, mäßig gebraucht, ganz unschuldig zu seyn, und die Beschuldigungen nicht zu verdienen, welche ihm Willis und Simon Pauli gemacht haben, daß er die Schwindsucht, den Scharbock und andere Krankheiten erzeuge. Die Wilden in Kanada essen, nach Kalms Bericht, ihren Ahornzucker auf Brod, und sind sehr robuste Menschen, welche jeder Witterung Troz bieten. Bei trocknem katarrhalischen Husten sind süsse Säfte ein gelindes Mittel, ihn zu erleichtern, und den Auswurf zu befördern. Aber dem Magen bekommt reichlicher Genuß des Zuckers übel, indem er die Reizbarkeit desselben zu schwächen scheint: daher kann man sich mit süssen Dingen so leicht den Magen verderben; sie bleiben dann unverdauet liegen und erzeugen eine scharfe Säure, welche allerlei üble Wirkungen äussert. Es ist bei manchen Kindern deutlich zu bemerken, wie schlecht der übermäßige Genuß von Zuckerwerk, mit dem sie von Aeltern und Großältern, vorzüglich zu Weihnachten, oft beschenkt werden, ihnen bekommt; wie sie an Säure leiden, ein bleiches Ansehen erhalten, den Appetit verlieren xc. und in Häusern, in welchen man aus Affenliebe die Kinder Jahr aus, Jahr ein mit süssen Näschereien füttert, sind die Kinder nie gesund. Auch Erwachsenen dient Uebermaaß im Genuß des Zuckers nicht; wenn der Herzog von Beaufort siebenzig Jahre alt wurde,

de, und in seiner Leiche alle Eingeweide gesund befunden wurden, (indem er an einem hitzigen Fieber gestorben war,) obwohl er täglich über ein Pfund Zucker gegessen hatte, und wenn Malory, der Großvater Slare's, der den Zucker vertheidigt, hundert Jahre alt wurde, ob er gleich alles mit Zucker aß, so beweisen diese Beispiele nur, daß diese Männer ausserordentlich starke Magen hatten. An tausend andern Menschen, deren Magen einen geringeren Grad von Vollkommenheit hat, lehrt die Erfahrung, daß zu häufiger Genuß des Zuckers jene Uebel wirklich erzeugt.

Man hat dem Zucker noch den besondern Vorwurf gemacht, daß er die Zähne verderbe und sie schwarz mache. Slare führt dagegen an, daß der Herzog von Beaufort im hohen Alter noch sehr gesunde Zähne hatte, und daß er selbst sich des Zuckers zum Zahnpulver ohne Nachtheil bediene. Es scheint auch, daß der Zucker viel zu mild sey, um bei dem Genusse dem Schmelze der Zähne, zumal wenn dieser gesund ist, unmittelbar schaden zu können; hingegen zeigt die Erfahrung „viel süsse Dinge essen" und „schlechte Zähne haben" so häufig, zumal bei Kindern, beisammen, daß man genöthigt wird, den Zucker darüber in Verdacht zu haben. Vielleicht erfolgt die üble Wirkung mittelbar, indem der zu häufige Genuß der Süssigkeiten den Magen verdirbt, und Säure erzeugt, die mit ihren schädlichen Dünsten bei ihrer Verweilung im Magen durch

den Schlund auf die Zähne wirken kann. Einige Menschen beobachten, wenn sie Abends viel Süsses gegessen haben, am andern Morgen mit den Spuren kranker Verdauung eine unangenehme Empfindung in den Zähnen, gleich als ob sie angefressen wären.

Die entblößten Zahnnerven in hohlen Zähnen vertragen süsse Dinge nicht. Wer hohle Zähne hat, bekommt davon oft, wenn er etwas Süsses isset, auf der Stelle Zahnschmerzen.

Reine Pflanzensäuren, wie die durch chemische Kunst ausgeschiedene Weinsteinsäure, Sauerkleesäure, — taugen an sich selbst zu gewöhnlichen Nahrungsmitteln nicht. Sie enthalten zu viel Oxygene und würden uns mit Oxygene überhäufen. Aber sie dienen vortrefflich als Zusätze zu wäßrigen Getränken, unter Umständen, die ich unten bei den Getränken angeben will.

Vegetabilien, welche aus Gummi und Zuckerstoff, oder aus Gummi, Zuckerstoff und Pflanzensäure bestehen, sind Nahrungsmittel, und zum Theile treffliche Nahrungsmittel. Von dieser Art sind die gelben Rüben oder Möhren (*Daucus Carota*), ein dienliches Zugemüse für Fieberkranke und solche, denen die Vegetabilien von thierischer Mischung schädlich sind. Doch sind sie nicht so allgemein gut zu verdauen, als man gemeiniglich meint: Hypochondristen und Kindern gehen sie oft unverdauet wider ab. Hieher gehören auch die

Scor-

Scorzoneren (*Scorzonera hispanica*), als gute Krankenspeisen bei Fiebern und fieberartigen Krankheiten. Vorzüglich verdienen die Schoten der Vitsbohnen (*Phaseolus vulgaris*) genannt zu werden, welche, hinlänglich weich gekocht, ein sehr leichtverdaulich und ein eben so allgemein heilsames als allgemein beliebtes Nahrungsmittel sind.

Die Vegetabilien der zweiten Art sind nährender, weil ihre Mischung sich mehr der thierischen nähert. Sie enthalten beträchtlich viel Colla, eine Materie, welche in ihrer chemischen Beschaffenheit mit dem thierischen Faserstoffe; oder Eiweißstoff, eine Materie, welche mit dem thierischen Eiweiß übereinkommt; oder beide. Bei diesen Stoffen enthalten sie zugleich mehr oder weniger Gummi und Zuckerstoff, so wie manche Vegetabilien der ersten Art auch etwas Colla oder Eiweißstoff, nur viel weniger, als diese, enthalten.

Von dieser Beschaffenheit sind die verschiedenen Arten der Rüben (*Brassica Rapa*), und des Kohls (*Brassica oleracea*), vorzüglich gute Nahrungsmittel für gesunde Menschen. Denen, welche besser thierische, als vegetabilische Speisen und säuerliche nicht wohl vertragen, bekommen diese Arten der Vegetabilien gewöhnlich gut. Sie verlangen nur einen lebhaften Darmkanal, weil sie sehr geneigt sind, in faule Gährung überzugehen, und da-

 her,

her, wenn sie*) zu langsam durch einen trägeren Darmkanal fortkriechen, anfangen, eine Menge Luft zu entwickeln und Blähungen zu machen.

Hieher scheint auch der Spargel zu gehören, der jedoch sich besonders durch die unangenehme Eigenschaft auszeichnet, dem Harne, welchen man einige Zeit nach seinem Genusse absondert, einen widrigen Geruch mitzutheilen, und daher verdächtig scheinen müßte, wenn nicht zu Anfange des Sommers viele Menschen mehrere Wochen lang Spargel in Menge und fast täglich äßen, ohne schlimme Wirkungen davon zu empfinden. Doch meinte Boerhaave, daß der Genuß des Spargels bei Podagristen die Rückkehr des Anfalls befördere: und Quarin, daß bei denen, welche zum Bluthusten geneigt sind, derselbe vom häufigen Genusse des Spargels leicht wiederkomme.

Die **Kartoffeln** enthalten Gummi, Amylum, Zuckerstoff und Colla in solchem Verhältnisse, daß sie zwischen beiden Arten der Vegetabilien gleichsam in der Mitte stehn. Dieses Verhältniß ist aber, wie die Erfahrung lehrt, so beschaffen, und ihre Masse ist, nachdem sie gekocht werden, so locker, daß sie ein leichtverdauliches, gut nährendes und allgemein heilsames Nahrungsmittel sind. Weder Säure,

*) Oder eigentlich der aus ihnen im Darmkanale entstandene Chymus (Speisebrei).

Säure, noch Blähungen, noch andere Verdauungsbeschwerden entstehen so leicht vom Genusse der Kartoffeln, als vom Genusse vieler anderer Vegetabilien, bei gleich mäßigem Genusse. Ich habe selbst Hypochondristen gekannt, die nach den kleinsten Quantitäten von Mehlspeisen oder Hülsenfrüchten, auch nach Spinat und andern Arten von Zugemüse, immer Beschwerden hatten, aber Kartoffeln recht gut vertrugen. Mehrere Menschen bemerken, daß sie nach keiner Art von Gemüse so geschwind wieder hungrig werden, als nach dieser. Die Zuträglichkeit ihres Genusses beweisen auch die Irländischen Bauern: sie sind bei ihnen das allergemeinste Nahrungsmittel und diese Menschen sind sehr gesund und robust, auch ungeachtet ihres Klima's vom Scharbocke frei.

Alle diese verschiedenen Arten von Wurzeln und Kräutern kann man zur Noth roh geniessen. Sie schmecken im hohen Grade des Hungers recht gut, und ein recht natürlicher Magen verdauet sie schon. Eremiten und andere Menschen haben sich oft lange mit solchen rohen Vegetabilien ernähren müssen; in einer durch den Krieg von Nahrungsmitteln entblößten Gegend der Schweiz wurden vor einiger Zeit eine Menge Kinder ordentlich auf die Weide geführt, warfen sich auf die Erde und assen rohe Kräuter, wie das Vieh. Aber freilich macht das **Kochen** die eßbaren Vegetabilien wohlschmeckender und verdaulicher; es gehört

gehört ein recht großer Hunger dazu, um rohe Wurzeln und Kräuter mit Appetit zu verzehren, und ein recht guter starker Magen dazu, um sie zu verdauen. Das Kochen macht nicht allein den Zusammenhang der Theilchen schwächer, sondern es bringt auch eine chemische Veränderung in den Vegetabilien hervor, durch welche sie leichter verdaulich werden, und sie müssen deshalb hinlänglich lange gekocht werden, wenn ein nicht recht starker Magen sie vertragen soll.

Ein ganz vorzügliches, allgemein heilsames, nicht genug zu preisendes, Nahrungsmittel ist das Brod: es vereiniget die Eigenschaften der Vegetabilien von der ersten Art und die Eigenschaften der thierischen Speisen in solchem Verhältnisse, daß ein gesunder Mensch allenfalls mit bloßem guten Brode ohne Nachtheil seiner Gesundheit sich ernähren kann.

Das Mehl der Getraidearten enthält Colla, Amylum, Gummi und Zuckerstoff. Wenn man einen Mehlteig in vielem Wasser knetet und auswäscht, das trübe Wasser ab und immer wieder frisches aufgießt, bis endlich das Wasser nicht mehr trübe wird, so bleibt endlich ein zäher Rückstand, der im kalten und heissen Wasser unauflöslich ist, im Feuer alle Producte des thierischen Faserstoffes *) giebt, und

*) Wenn Colla in einer Retorte geglühet wird, so giebt sie nicht allein, wie alle organische Ma-

und mit Wasser befeuchtet mit dem Gestanke faulenden Fleisches oder faulenden Käses verfault. Diese Materie ist die Colla, vermöge deren das Brod gleichsam als Fleischspeise dient. In dem trüben Wasser, das man zum Auswaschen gebrauchte, setzt sich ein weisser Bodensatz, welcher Satzmehl, Stärkmehl (*Amylum*) heißt, und mit dem Gummi Aehnlichkeit hat, aber nicht im kalten, sondern nur im heissen Wasser aufgelöset wird; das Wasser selbst enthält Gummi und Zuckerstoff aufgelöset, welche man durch Abdampfung des Wassers als eine klebrigte süßschmeckende Materie erhalten kann. Diese Materien haben die eigenthümliche vegetabilische Mischung, geben im Feuer*) die gemeinen Producte der Vegetabilien und gehen nicht in faule, sondern in saure Gährung über**).

Das

Materie, gekohltes Wasserstoffgas und kohlensaures Gas, sondern, wie Fleisch oder Blut, flüchtiges Kali (Ammoniak), und hinterläßt eine Kohle, deren Asche Phosphorsäure giebt.

*) Sie geben, wenn sie in einer Retorte geglühet werden, ausser dem gekohlten Wasserstoffgas und kohlensauren Gas, nicht flüchtiges Kali, sondern flüchtige branzige Säure.

**) Der bloße reine Zucker geht gar nicht in Gährung, aber in Verbindung mit Gummi in saure, in Verbindung mit Gummi und Colla erst in geistige Gährung, nachher in saure.

Das Mehl enthält mithin, so zu sagen, thierische und vegetabilische Materie zusammen. Allein, das rohe, mit Wasser zu Teige gemachte Mehl ist dennoch eine höchstschwerverdauliche Speise. Gekochter Mehlbrei, gekochte Mehlklöße, und ähnliche Mehlspeisen sind leichter verdaulich als rohes Mehl, und für starke Menschen, die viel Bewegung haben und körperliche Arbeit verrichten, sowohl verdaulich, als übrigens heilsam. Aber für Menschen, die viel sitzen, für solche, die viel mit dem Kopfe arbeiten, und insbesondere auch für kleinere Kinder, sind diese ungegohrnen Mehlspeisen schwerverdaulich und schädlich. Vorzüglich schaden den Säuglingen die Mehlbreie, mit denen sie so oft verfüttert werden: die Auszehrung ist nicht selten eine mittelbare Wirkung dieser Nahrung, welche für die zarten Gedärme und Speisesaftsgefässe kleiner Kinder viel zu grob ist.

Wenn aber jene im Mehl enthaltenen Stoffe durch die geistige Gährung innig gemischt sind, der gegohrne Mehlteig durch das Backen hinlänglich ausgetrocknet und auf diese Weise zu Brode geworden ist, so hat man an dem ein ganz anderes, leichtverdauliches trefflich nährendes und heilsames Nahrungsmittel. Es versteht sich dabei, daß das Mehl von reinem und gesundem Korne, nicht zu alt, und an einem trocknen Orte aufbewahrt, der Mehlteig gehörig gegohren, aufgelockert und hinlänglich ausgebacken war. Brod von un-

reinem Korne, das z. B. den Samen von Lolch (*Lolium temulentum*) enthält, von ausgewachsenem Korne (Mutterkorne), von zu frischem noch nicht völlig reifen, zu altem, zumal in feuchten Magazinen, in Fässern, die dem Regen ausgesetzt waren, aufbewahrtem Mehle, ist eine höchst schädliche, oft giftige, Speise, und kann in ganzen Dorfschaften, in ganzen Armeen, epidemische Krankheiten bewirken. Dichtes Brod von Mehlteig, der nicht gut aufgegangen war, Brod, das zu schwach gebacken worden, hat mehr oder weniger die nachtheiligen Eigenschaften, welche der ungegohrne Mehlteig hat.

Hafer taugt unter den Arten des Getraides zum Brode am wenigsten; auch Gerste giebt ein zu trocknes und wenig Geschmack habendes Brod. Da diese beiden Getraidearten, der Hafer zum Pferdefutter und als Hafergrütze zu Suppen für Menschen, die Gerste zum Bierbrauen, ihre reichliche Benutzung haben, so nehmen wir gewöhnlich nur Rocken und Weizen zu unserem Brod. Das Rockenbrod ist im Allgemeinen vorzüglicher; es hat vermöge seines starkriechenden Stoffes (Aroma) und seiner gelinde zusammenziehenden Eigenschaft etwas stärkendes, welches das Weizenbrod nicht hat; Menschen, die viel körperliche Arbeit verrichten, vertragen es vortrefflich, und scheinen sich besser dabei zu befinden, als bei Weizenbrod. Hingegen kann das Weizenbrod wegen der reichlichen Colla des Weizens mehr die thierische Nahrung ersetzen;

setzen; auch hat es nicht die Säure, welche das Rockenbrod hat, dessen Mehlteig bei der geistigen Gährung sofort in eine anfangende saure übergeht. Daher ist Menschen, die zur Säure im Magen geneigt sind, Hypochondristen, auch Kindern, die nicht recht robust sind, besonders den blassen, schwächlichen, zu Skropheln und englischer Krankheit geneigten Kindern, Weizenbrod zuträglicher: und wer bloß vom Brode und Vegetabilien, ohne Fleischnahrung lebt, wird wohl thun, mit Weizen- und Rockendrod abzuwechseln, wozu auch schon der natürliche Appetit Anleituug giebt.

Allzu frisches Brod, zumal eben aus dem Backofen gekommenes und noch warmes, ist noch keine heilsame Speise, und wird von einem nicht sehr starken Magen nicht verdaut. Weizenbrod muß wenigstens erst einige Stunden, Rockenbrod einige Tage alt seyn, wenn sie den Namen heilsamer Speisen verdienen sollen. Das leztere muß älter werden, als das erstere, weil es längerer Zeit bedarf, um die überflüssige Feuchtigkeit zu verlieren, welche es zähe und teigig macht. Jedes Brod ist nicht eher zum Genusse recht tauglich, bis es diese zähe teigige Beschaffenheit verloren hat, und zerreiblich (friable) geworden ist.

Der Reis hat in seiner Mischung mit dem Getraide viele Aehnlichkeit, und ist, lange genug bis zu hinlänglicher Weichheit gekocht, ein mildes, heilsames Nahrungsmittel. Vorzüglich gut bekommt er fast jedermann, wenn man ihn

ihn mit Fleischbrühe, und so kocht, daß er hinlängliche Brühe hat. Festen Brei von Reis verträgt mancher nicht so gut: Klöße von Reis, wie sie in Asien gegessen werden, sind sehr schwer zu verdauen.

Der Sagu aus dem Mark einer Palmenart ist ein zwischen Gummi und Amylum beinahe das Mittel haltendes Nahrungsmittel, das für Kranke, mit Wasser, wenigem Citronensaft, Wein und Zucker gekocht, eine milde, erquickende und heilsame Nahrung giebt.

Die **Hülsenfrüchte**, **Erbsen** (*Pisum sativum*): **Linsen** (*Ervum Lens*), **große Bohnen** (*Vicia Faba*), **Vitsbohnen** (*Phaseolus vulgaris*), (nämlich die reifen trocknen Samen dieser Gewächse,) haben zwar auch viele Aehnlichkeit in der Mischung mit dem Getraide und dem Reise, taugen aber weit weniger zum Brode, und sind auch gekocht weit schwerverdaulicher, als Reis. Doch verträgt ein gesunder Mensch, der viel körperliche Arbeit verrichtet, sie ganz gut: nur der Magen eines sitzenden Menschen, vollends eines Hypochondristen, kann sich nicht mit ihnen vertragen. Die Beschwerden, welche sie denen, welche viel denken, verursachen, haben auch so grossen Einfluß auf die Denkkraft, daß Pythagoras gute Ursache hatte, seinen Schülern zu rathen, keine Bohnen zu essen. Die Erbsen sind indessen, wenn sie noch grün und sehr jung sind, leicht zu verdauen, und so viel die allgemeine Erfahrung lehrt, eine der heilsamsten

Speisen. Auch die großen Bohnen sind, im grünen Zustande, nicht so schwerverdaulich, daß man bei gesundem Magen, bei hinlänglicher Bewegung Beschwerden davon empfände.

Fett, oder fettes Oel *), wie man es nennen will, finden wir in beiden Reichen der organischen Natur. Die chemische Beschaffenheit ist bei den Pflanzenölen und thierischen Oelen im Allgemeinen einerlei: wie aber sogar jedes einzelne Oel doch sein Besonderes hat, so unterscheiden sich auch im Ganzen die thierischen Oele von den vegetabilischen merklich genug im Geruch, Geschmacke, und so auch in der Mischung. Alle diese Oele sind schwerverdaulich, dürfen von Menschen mit starkem Magen nur in kleiner Quantität, und von denen mit schwachem Magen gar nicht genossen werden. Wenn sie nicht verdauet werden, so gehen sie in ranzige Verderbniß über, bei der eine sehr scharfe Säure, die Fettsäure, erzeugt wird; bewirken dadurch das sogenannte Sodbrennen, und nachher mancherlei Krankheiten, zum Theile durch Sympathie der Nerven,

*) Es giebt nemlich auch ätherische Oele, z. E. Lavendelöl. Diese mischen sich mit Weingeist, sind flüchtig, haben starken Geruch und scharfen brennenden Geschmack. Die fetten mischen sich nicht mit Weingeist, sind nicht flüchtig und haben im frischen unverdorbenen Zustande weder Geruch noch Geschmack, wenigstens beides äusserst schwach.

ven, zum Theile vielleicht, indem die entstandene Schärfe sich dem Chylus beimischt, die Blutmasse verdirbt und dadurch eine kranke Beschaffenheit der festen Theile erzeugt. So ist offenbar der Husten, an dem im Anfange des Winters viele Leute leiden, mehr dem fetten Gänsefleisch und Schweinefleisch, den Würsten und dem Schmalze, die zu dieser Zeit reichlich genossen werden, als der Kälte zuzuschreiben. Der weisse Fluß, wenn er nicht gar bisweilen bloß vom öftern Genusse fetter Speisen entsteht, wird doch offenbar davon verschlimmert. Indessen ist frisches Fett doch immer noch weit minder schädlich, als altes, das in gleicher Zeit desto ranziger wird, je wärmer der Ort ist, an dem es aufbewahrt worden, und je mehr die Luft darauf wirken konnte: daher ist es eine Regel, das Fett an sehr kühlen Orten und in wohl verschlossenen Gefässen aufzubewahren. Das gekochte und gebratene Fett, welches durch die Hitze schon einen Anfang vom Ranzigwerden erlitten hat, ist schädlicher, als das robe; so gehören die Suppen, auf denen grosse gelbe Fettinseln schwimmen, und welche Leute geringeren Standes ganz irrig für rechte Kraftsuppen halten, die mit Fett gekochten Gemüse, die gespickten Braten, die fetten Bratenbrühen, allerdings zu den recht schädlichen Speisen, und man kann manche langwierige hartnäckige Krankheiten gar nicht heilen, wenn die Patienten sich nicht bequemen wollen, dem Genusse aller dieser

Dinge zu entsagen. Dieses ist denn aber auch gar nicht schwer; eine gute starke Fleischbrühe schmeckt ohne Fett weit besser, als mit ihm, und man darf daher dreist alles Fett davon abschöpfen, ohne ihrem guten Geschmacke etwas zu benehmen; das mit Fleischbrühe gekochte Gemüse ist wohlschmeckender, als das mit Fett gekochte rc. **Vegetabilische Fette** sind im Ganzen leichtverdaulicher und zuträglicher, als thierische; vorzüglich **Mandelöl** und das diesem sehr ähnliche Oel aus der **Erdmandel** (der Wurzel des *Cyperus esculentus* *), dann das **Baumöl** (Olivenöl), **Nußöl**, (sowohl von welschen Nüssen als Haselnüssen,) rc. dürfen, wenn sie recht gut**) sind, zu Eßlöffeln von gesunden Menschen ohne Schaden genossen werden, und sind in gewissen Krankheiten, bei der Pleuritis, dem schmerzhaften Harnen, der Ruhr rc. gegen Vergiftung mit scharfen Giften, äusserst wohlthätige Heilmittel; **Rüböl** (von *Brassica Napus*) und **Leinöl** taugen der Schärfe †) und Ranzigkeit wegen, die sie ge-

*) Diese Pflanze sollte man in unsern Gegenden häufig bauen, um das Oel ihrer Wurzeln statt Mandelöl und Baumöl zu nutzen.

**) Dazu gehört, daß sie 1) kalt, nicht warm, ausgepreßt, 2) sowohl die Saamen vor dem Auspressen, als die Oele selbst, an einem kühlen Orte, und 3) in reinlich gehaltenen, 4) vor der Luft verwahrten Gefässen aufbewahrt werden.

†) Das Rüböl hat eine eigene Schärfe von der Schaale der Saamen.

gewöhnlich haben, ungleich weniger. Unter den thierischen Fettarten sind **Talg** oder **Unschlitt** und **Thran** die schwerverdaulichsten. Fett von **jungen** Thieren ist leichter verdaulich, als von **alten**, weil jenes der Gallerte ähnlicher ist.

Mandeln und **Nüsse**, sowohl welsche Nüsse (von *Iuglans regia*), als Haselnüsse (von *Corylus Avellana*), sind, sowohl wegen ihres Oels, als ihrer übrigen Masse wegen, ziemlich schwerverdaulich, doch verträgt ein guter Magen eine kleine Quantität davon recht gut. Auch die **Cacaonüsse** und die aus ihnen bereitete **Chocolate** enthalten ein fettes Oel, das Cacaobutter heißt; daher kann nicht jeder Magen Chocolate vertragen; sie ist jedoch, da sie neben dem Oele einen feinen gallertartigen Schleim, der das Oel mit den Verdauungssäften mischt, und keine solche grobe Masse, als die Mandeln und Nüsse enthält, viel leichtverdaulicher, als diese sind, und ein vortreffliches starknährendes Nahrungsmittel für schwache, magere, abgelebte, zur Auszehrung geneigte, durch Blutflüsse, hitzige Krankheiten, kraft- und saftlos gewordene Menschen. Für Gesunde ist sie zum öfteren Genusse viel zu nährend. Am besten dient sie mit Wasser gekocht, und, wenn sie mehr nähren soll, mit dem Zusatze von Eidotter: mit Milch ist sie schon schwerverdaulicher, wenigstens macht sie viel satter und benimmt, wenn man sie einige Stunden vor Mittage genießt, den Appetit

zum Mittagessen viel mehr, als die mit Wasser gekochte. Die Gewürze sind, wie überhaupt, so auch in der Chocolate, schädlich, vorzüglich die Vanille, obwohl sie dieselbe wohlschmeckender und wohlriechender machen: die sogenannte Gesundheitschocolate, ohne alle Gewürze, führt ihren Namen mit der That.

Die Betrachtung des Fettes führt auf das Backwerk, dessen meiste Gattungen Fett enthalten, und daher schon deswegen schwerverdaulich und nachtheilig sind. Vorzüglich gilt dieses von den **Pasteten** und **Torten**, die aus sogenanntem Butterteige, aus Mehl, Eidotter und vieler Butter, ohne Hefen, bereitet werden; diese verträgt kein Magen, der nicht ausserordentlich stark ist. Viel leichter verdaulich und zuträglicher ist der gewöhnliche **Kuchen** aus Hefenteig; er ist ganz von der Art des Brods, der Teig ist durch die Gährung aufgelockert, und wenn auch er schwerverdaulich ist, so rührt das bloß von zu vieler Butter oder anderem Fette her, welches man ihm reichlich zugesetzt hat, um ihn wohlschmeckender zu machen. Es bedarf aber dazu des vielen Fettes nicht, durch etwas reichlich zugesetzten Eidotter und Milch wird derselbe Zweck auf eine heilsamere Weise und wirklich auch in Rücksicht auf eine feine Zunge besser erreicht. Das leichte Zuckerwerk (Biscuit) aus Mehl, Eidotter und Zucker ist, in kleiner Menge gegessen, leichtverdaulich und für Kranke, (in etwas Wein getunkt, wo dieser er-

laubt

laubt ist,) ein recht dienliches Erquickungsmittel. In Menge verdirbt es freilich, wie alles Süsse, den Magen. Anderes Zuckerwerk, das theils aus Mandeln und Zucker (Marzipan), theils aus bloßem Zucker besteht, thut dieses schon in kleiner Quantität, und macht in der Weihnachtszeit manche Kinder krank; das leztere schadet überdem mit seiner gewöhnlichen Härte den Zähnen. Alles in Formen bereitete Backwerk wird bisweilen auch dadurch nachtheilig, daß man die Formen mit alter schon ranziger Butter bestrichen hat.

Ein merkwürdiges Mittelding zwischen Speisen und Getränken ist die **Milch**. Sie wird in den Brüsten der weiblichen Säugethiere jedesmal, nachdem sie geboren haben, eine Zeitlang fortwährend abgesondert, um die neugebornen Jungen zu nähren, und ist für Menschenkinder eben sowohl, als für andere Jungen, in den ersten Wochen und Monaten des Lebens, ohne Vergleich das heilsamste Nahrungsmittel. Aber für jedes junge Thier ist die Milch von Thieren seiner Art, und am meisten die von seiner eignen **Mutter** die beste. So ist auch Kindern Kuhmilch, Ziegenmilch rc. weit weniger zuträglich, als **Menschenmilch**, weil jene ihrer eignen Materie, in die sie doch verwandelt werden soll, weit weniger ähnlich ist. Bei der Menschenmilch ist überdem zu merken, daß sie weit wäßriger und flüssiger, als Kuhmilch rc. und diese daher für die menschlichen Säuglinge zu fett und

käsig ist. Und dann ist es ein grosser Unterschied, ob ein Kind die Milch unmittelbar aus den Brüsten saugt, oder mit ausgemolkener Milch gefüttert wird. Die in den belebten Gefässen der Brüste enthaltene Milch hat gewissermaaßen Lebenskraft, die sie, nachdem sie ausgemolken worden, durch Verdünstung ꝛc. nach und nach verliert. Die Erfahrung lehrt, nur zu oft, bei Säuglingen, die mit thierischer Milch aufgefüttert werden, daß sie weniger gut genährt, blasser und schwächer sind, als die, welche das Glück haben, Muttermilch zu geniessen. Und wieder lehrt sie, daß im Ganzen die Milch der eigenen Mutter besser bekomme, als die Milch einer Amme, selbst dann, wenn die Mutter ein wenig schwächlich ist. Daher erfülle doch jede Mutter die süsse Pflicht, ihren Säugling selbst zu stillen, und überlasse dies Geschäfft nur dann einer Amme, wenn sie krank oder zu schwach ist, oder schlechte Milch, oder gar keine hat. Die Amme eines Säuglings muß ungefähr zu gleicher Zeit mit seiner Mutter geboren haben, weil die Muttermilch von Monat zu Monat dicklicher, reicher an Rahm und Käse wird: Milch von einer Amme, die viel früher, als die Mutter, niederkam, ist dem Kinde schon zu käsig und zu fett; Milch von einer Amme, die viel später geboren hat, ist dem Kinde zu wäßrig und nicht nährend genug. Ueberdem muß man bei der Wahl einer Amme äusserst vorsichtig seyn, damit sie nicht krank sey:

Bauer-

Bauermädchen sind in der Regel am gesundesten; in großen Städten sind solche Mädchen, die sich zu Ammen verdingen, bisweilen venerisch, und können ein Kind, welches sie stillen, auf seine ganze Lebenszeit unglücklich machen. Kann man keine gesunde Amme haben, so ist dann gesunde thierische Milch immer besser, als kranke Menschenmilch: vorausgesetzt, daß das Thier gesund sey und mit Gras, Heu, Schrot rc. nicht mit Branntweinspülig, Oelkuchen rc. gefüttert werde. Man gebe dem Säuglinge die ausgemolkene Milch so frisch, als es nur möglich ist, am besten melkt man das Thier jedesmal, wenn er eben trinken soll. Mit alter, fast saurer, Milch kann man das gesundeste Kind in kurzer Zeit siech und elend machen.

Auch Erwachsenen ist Milch eine heilsame Nahrung, wiewohl sie zu flüssig und erschlaffend ist, um zur einzigen Nahrung zu taugen. Man weiß, wie gesund einige Landleute, vorzüglich die Schweizer in den Cantonen, die viel Viehzucht treiben, bei ihrer Milchnahrung sind; ich habe selbst einige Jahre bloß von Milch und Brod gelebt, und befand mich nie besser, als zu dieser Zeit. Nur verträgt die Milch nicht jeder Magen: einigen wird sie immer sauer, und macht ihnen dann viele Beschwerden. Dies liegt in einigen Fällen am kranken Magen selbst, in anderen scheint es daher zu rühren, daß die Menschen Wein, Obst oder andere Säureu geniessen, die, wenn

sie auch lange vorher genossen sind, doch, wenn man sie oft genießt, den Magen dermaaßen verändern, daß er keine Milch verträgt. Man muß daher, wenn man die Milch gut vertragen will, auf den Genuß des Weins und aller Säuren Verzicht thun, und vorzüglich nicht kurz vor oder nach dem Genusse der Milch etwas geniessen, das zum Sauerwerden der Milch beitragen kann: daher überhaupt nicht kurz nach dem Mittagessen Milch geniessen, weil auch ohne eigentliche Säuren, etwas Fett, gebratnes Fleisch, Zugemüse ꝛc. bewirken können, die Milch nicht wohl bekommt.

Für Menschen, welche eine schwache Brust haben und zur Lungensucht geneigt sind, ist die Milch eine sehr schickliche Nahrung. Jahrelang fast nichts anders als Milch geniessen, thut bei ihnen vortreffliche Wirkung.

Am heilsamsten ist ohne Zweifel die Milch im ganz frischen und rohen Zustande: sie hat dann beinahe die Mischung, die sie im lebendigen Körper hatte. Je länger sie schon an der Luft gestanden ist, desto mehr hat ihre Mischung schon angefangen, sich zu zersetzen, und desto schwerer ist sie zu verdauen. Säuglingen und Kranken, welche die Milch als Arznei geniessen, muß man ja die Milch roh und frisch geben. Vollends muß man für diese die Milch nicht kochen *), wodurch sie beträcht-

*) Es ist ein sonderbares Vorurtheil mancher Mütter, die ihre Säuglinge mit thierischer Milch

trächtlich verändert wird und den flüchtigen angenehm riechenden Stoff, von dem ihre Heilsamkeit vorzüglich abhängt, ganz verliert.

Die ausgemolkene Milch wird nach und nach in drei Bestandtheile zersetzt, welche auch in der ganz frischem Milch eigentlich nicht gemischt, sondern nur sehr genau mit einander gemengt waren, die Molken, die Butter, und den Käse.

Die Gerinnung der Milch erfolgt langsam von selbst, indem der Milchzucker in saure Gährung übergeht; sie erfolgt schnell, wenn man die Milch siedet, und im Aufsieden ihr eine Säure, Weinstein, Essig, Wein, Alaun ꝛc. zusetzt.

Die **Molken** ist größtentheils Wasser, von dem die ganze Milch ihre Flüssigkeit hat. In diesem Wasser ist, wenigstens bei pflanzenfressenden Thieren, ein wenig süsses Salz von besonderer Art enthalten, welches man den **Milchzucker** nennt. Vermöge dieses Salzes ist sie ein kühlendes auflösendes Getränk, das in gewissen Krankheiten, galligten Stockungen, Stockungen in den Gefässen und Drüsen der Lungen ꝛc. seinen vortrefflichen Nutzen hat. Die durch Gerinnung von selbst entstandene Mol-

Milch füttern, daß sie meinen, die Milch müsse dazu gekocht werden. Ist denn die Muttermilch gekocht, die der Säugling aus den Brüsten der Mutter saugt, und bei welcher er so trefflich gedeiht?

Molken taugt wegen der schon in ihr entstannen, dem Magen nicht gut bekommenden, Säure nicht wohl zum Heilmittel; auch die Anwendung der mit Weinstein gemachten Molke ist sehr eingeschränkt. Am allgemeinsten brauchbar ist die mit Laab *) gemachte. Sie muß, nachdem die Milch geronnen, durchgeseihet, und dann nochmals mit dem Zusatz von Eiweiß heiß gemacht werden, damit sie klar werde.

Wenn die Milch ruhig stehend von selbst gerinnet, so setzt die Butter, als der specifisch leichteste Theil, sich oben auf, darunter der Käse, und beide schwimmen auf der darunter stehenden Molken. Daher kann man jene beiden Bestandtheile bequem mit Löffeln oben abessen; ein Gemeng von Zucker, zerriebenem schwarzen Brod und ein wenig Zimmet oben aufgestreut, macht diese Speise sehr wohlschmeckend, aber es gehört ein nicht schwacher Magen dazu, sie zu verdauen.

Die auf der so geronnenen Milch oben auf schwimmende Butter ist noch nicht reine Butter, sondern mit Käsetheilchen und Molkentheilchen vermengt. Sie heißt zum Unterschiede **Rahm** (Flott, Schmant, Kern,), und ist

*) D. i. getrockneter Kälbermagen. Von diesem übergieße man ein Stück einige Quadratzoll groß mit einigen Unzen kochenden Wassers, lasse das die Nacht über damit stehen, und setze dieses durchgeseihete Wasser einem Maaße (2 bis 3 Pfunden) Milch im Sieden zu.

ist in diesem Zustande das, was die von selbst geronnene Milch so wohlschmeckend macht. Durch eine gewisse Bearbeitung, die man das Buttern nennt, werden die Buttertheilchen von den Käsetheilchen und Molkentheilchen getrennt, und in Klumpen versammlet, die dann eigentlich Butter heissen. Diese Butter im frischen Zustande ist das allermildeste, im Geschmacke das angenehmste und zum Genusse das allerheilsamste Fett, welches ein gesunder Magen auf Brod gestrichen (Butterbrod) in mäßigen Quantitäten gut verträgt. Als Zusatz zum Zugemüse, zu den Brühen der Fleischgerichte, ist sie nicht so heilsam, weil sie da gekocht oder gebraten wird, doch immer heilsamer, als anderes Fett. Aber alte ranzige Butter ist freilich ein sehr ungesundes Nahrungsmtttel, das an Schädlichkeit anderem alten Fette nicht nachsteht *).

Rahm ist in seiner Wirkung, wie im Geschmacke, von der Butter ein wenig verschieden, weil er noch Käsetheilchen und Molkentheilchen enthält, und scheint, obwohl ein gesunder Magen ihn in kleinen Quantitäten wohl ver-

*) Die Butter, wie man sie in der Gegend von Nürnberg und Erlangen bereitet, verdirbt schon in wenigen Tagen so, daß sie einen Nebengeschmack erhält, weil man die Milch nicht rein herauswäscht, und sie nicht mit Salz vermengt. Beides geschieht in Niedersachsen, und daher hält sich dort die Butter viel länger gut.

verträgt, etwas schwerverdaulicher, als frische Butter. Wenigstens habe ich oft gefunden, daß schwächere Magen, welche Butterbrod ohne Beschwerde essen durften, und bloßen Caffe vertrugen, Caffe mit Rahm durchaus nicht vertragen konnten.

Der Käse kommt in seiner Mischung ganz mit dem thierischen Faserstoffe, oder der Colla der Vegetabilien, überein. Im ganz frischen Zustande, wie er in der von selbst geronnenen Milch unter dem Rahme steht, ist er für Gesunde ein gutes Nahrungsmittel, das ihnen den Genuß des Fleisches ersetzen kann. Alter Käse, der schon in Fäulniß übergegangen ist und stinkt, ist ein schlechtes Nahrungsmittel, dessen häufiger Genuß krankhafte Beschaffenheit der Säfte und festen Theile nach sich ziehen muß. Doch kann man durch gewisse Zubereitungen seine Fäulniß verzögern und die Art seiner natürlichen Mischung einigermaaßen abändern, so daß er ein zuträglicheres Nahrungsmittel ist, das man in kleinen Quantitäten mit Brode ohne Nachtheil geniessen kann. Einiger solcher Käse, wie der gelbe englische, ist vorzüglich scharf: taugt daher weniger zum täglichen Genusse, ist aber ein Verdauungsmittel, wenn man viel und säuerliche Dinge genossen hat. Der fette Käse, welcher noch Buttertheile enthält, vorzüglich der Schweizerkäse, ist leichtverdaulicher, als der magere: vorzüglich ist der zähe, fast lederhafte, sehr schwer zu verdauen.

Ehe ich die Speisen verlasse, muß ich noch erinnern, es sey eine wichtige Regel, um gut zu verdauen, daß man alle feste Nahrungsmittel sorgfältig kaue, nicht allein um sie hinlänglich zu verkleinern und dadurch auflöslicher zu machen, sondern auch um sie gut mit dem ersten Verdauungssafte, dem Speichel, zu mischen. Selbst schwerverdauliche Speisen, z. E. Käse, Hülsenfrüchte, kann man besser verdauen, wenn man sie recht lange gekauet hat.

Ich gehe zu den **Getränken** über. Das natürlichste von allen ist reines **Quellwasser**, bei dem alle gesunde Thiere und alle gesunde Menschen sich vortrefflich befinden. Es erfüllet ganz den eigentlichen Zweck des Getränkes, unsern Körper hinlänglich zu befeuchten und die Flüssigkeit der Säfte zu erhalten, ohne die nachtheiligen Eigenschaften der meisten künstlichen Getränke zu haben. Seine Heilsamkeit zeigt sich unter andern auch in der Reinheit nnd Glätte der Haut, welche man fast nur bei denen findet, welche Wasser trinken.

Das Quellwasser enthält ein wenig Kohlensäure und kohlensaure Kalkerde, die ihm gerade so viel milde reizende Kraft geben, als für die Zunge, für den Magen und die einsaugenden Gefässe nöthig ist. Das Wasser verliert seine Kohlensäure, wenn es gekocht wird, nnd wenn es gefriert: daher taugen **abgekochtes Wasser**, **Schneewasser**, nicht zum Getränke; sie schmecken fade und widrig,

be-

beschweren den Magen, und wirken Stockungen im Saugadersystem.

Quellwässer, welche viel Kohlensäure und dabei gewöhnlich auch andere Salze, Bittersalz, Glaubersalz, kohlensaures Eisen ꝛc. enthalten, nennt man mineralische Wässer. Sie sind für manche Krankheiten vortreffliche Heilmittel: aber eben deswegen taugen sie so wenig zum täglichen Getränke, als eine andere flüssige Arznei.

Durch die Weingährung oder geistige Gährung entsteht in mancherlei Materien, die jedoch alle mit einander gemein haben, Zuckerstoff und Colla zu enthalten, ein merkwürdiges Product, das man Weingeist nennt, eine sehr flüchtige tropfbare Flüssigkeit von starkem Geruche und scharfem Geschmacke, welche wesentlich aus Hydrogene, Kohlenstoff und gerade so viel Wasser besteht, als dazu erfordert wird, tropfbar flüssig zu seyn. Sie wird durch Destillation von dem Gemische geschieden, in dem sie entstanden ist. Der gemeine dadurch bereitete Branntwein enthält ausser dem eigentlichen Weingeiste (Alkohol) noch viel ausserwesentliches Wasser, auch mehr oder weniger brandiges Oel und brandige Säure, vorzüglich enthält die leztere der gemeine mit nachlässiger Destillation aus Rocken bereitete Kornbranntwein (Fusel) in großer Quantität. Die verschiedenen Arten des Branntweins, der aus den Weintrestern oder Weinhefen destillirte Franzbranntwein und rheinische

nische Branntwein, der Arrac aus dem Reis, der Rum und Taffia aus dem Safte des Zuckerrohrs, Branntwein aus Zwetschen und anderem Obste, aus Kartoffeln, aus Getraide u. s. w. unterscheiden sich durch unwesentliche Nebenstoffe im Geruche und Geschmacke, haben aber alle jenes Alkohol und dadurch eine gewisse Wirksamkeit mit einander gemein. Aller Branntwein reizt so stark, daß ein gar nicht an ihn gewöhnter kaum im Stande ist, einen Theelöffel voll niederzuschlucken: er überreizt daher den Magen und den Darmkanal und stört das Verdauungsgeschäfft, er macht Wallung und Hitze, bewirkt Congestion in die Hämorrhoidalgefässe, die Lungen und das Gehirn. Auf das leztere wirkt er in sehr kleiner Quantität so, daß man lebhafter und munterer wird; eine etwas größere Quantität macht gemeiniglich wild und unbändig, eine noch größere macht einen Rausch, d. h. sie wirkt, wie ein betäubendes Gift, sie macht schläfrig, schwerfällig, endlich auf eine Zeitlang sinnlos und lahm. Dieser Zustand läßt, wenn auch die Säufer sich erholt haben, eine Schwäche zurück, deren Gefühl sie leicht verleitet, sich von neuem zu berauschen, so daß sie endlich in die Gewohnheit des Branntweinsaufens gerathen und dann nach und nach immer mehr trinken, weil sie allmälig immer mehr, ohne berauscht zu werden, vertragen können. Die Folgen dieser abscheulichen Gewohnheit sind schrecklich: die Verdauung wird

ganz zerrüttet, daher haben die Säufer gewöhnlich keinen Appetit; bei einigen entsteht von der heftigen Reizung Bluthusten und Lungensucht; die häufigste Folge aber ist, von der Ueberreizung und Schwächung der Saugadern, oft freilich erst im höheren Alter, die Wassersucht, die gewöhnliche Todesart aller alten Säufer. Auch das Nervensystem und die Seelenkräfte leiden von der heftigen Reizung: die Säufer zittern morgens, bis sie ihren Branntwein getrunken haben, sie denken schwächer, und verlieren endlich so ganz Gedächtniß und Urtheilskraft, daß sie zu den meisten Geschäfften gar nicht mehr zu brauchen sind.

Es giebt einige Fälle, in welchen man Weingeist, meist mit vegetabilischem oder thierischem Stoffe vermischt (Essenzen), als sehr kräftige Arzneimittel gebraucht. Allein zum täglichen Getränke ist der Branntwein so schädlich, daß er unter die langsamen Gifte gezählt zu werden verdient. Menschen, welche viel sitzen, schadet er noch weit mehr, als denen, welche starke Bewegung haben; der gemeine Fusel ist schädlicher, als der durch nochmalige Destillation gereinigte, und dann mit Wasser wieder verdünnte Branntwein (Aquavit); der mit Wasser mehr verdünnte und mit Zukker, theils auch mit süssen Säften, gemischte (Liqueur) ist schwächer, aber doch auch lange nicht unschädlich genug, um, wie einige thun, alle Vormittage einige Gläschen davon zum Frühstücke zu nehmen.

Der

Der ausgepreßte Saft der Trauben (Most) wird durch die Weingährung zu Wein, welcher, wenn er noch keiner Destillation unterworfen war, aus Weingeist, Wasser, Zuckerstoff, Weinstein (Weinsalz *), und mehr oder weniger freier Weinsteinsäure besteht. Vermöge seines Weingeistes ist auch er erhitzend, und berauschend, aber er hat die Wirkungen des Weingeistes weit schwächer, weil dieser Stoff im Weine durch vieles Wasser verdünnt und überdem durch die Mischung mit den übrigen Stoffen gemindert ist. Eine mäßige Quantität erquickt und ermuntert, giebt Heiterkeit, fröhliche Laune und Muth. Aber in Menge getrunken leistet er alle oben erzählten schädlichen Wirkungen des Branntweins.

Man kann sich nach und nach an den Genuß des Weins und Branntweins dermaaßen gewöhnen, daß man beträchtliche Mengen davon trinken kann, ohne berauscht zu werden. Allein die anderen Wirkungen bleiben darum nicht aus. Ich habe Männer gekannt, die vom täglichen Genusse des Weins im Alter wassersüchtig wurden, obwohl sie vielleicht niemals waren betrunken gewesen.

Genau genommen, ist der Wein zum täglichen Getränke für Gesunde nicht tauglich; er

*) Der sogenannte Weinstein ist ein Salz, welches aus vegetabilischem Kali, mit Weinsteinsäure übersättiget, besteht, und daher sehr sauer schmeckt.

ist eine treffliche nervenstärkende Arznei, die man eben so wenig, als andere, täglich geniessen soll. Wer gesund ist, der trinke nur dann Wein, wenn er durch starke Arbeiten, langes Gehen rc. ermattet ist; oder dann, wenn er einmal mehr Lebhaftigkeit und Frohsinn, als gewöhnlich, zu haben wünscht.

Auch muß man den Wein nicht bei Flaschen und Humpen, sondern bei einzelnen Gläsern trinken. Es ist eine viehische Ehre, viel saufen zu können; bei andern gebildeten Nationen hält man es auch für schimpflich, betrunken zu seyn. Soll der Wein stärken und fröhlich machen, so muß man wenig trinken: Wein in Menge getrunken, wirkt durch Ueberreizung Schwäche und alle ihre Folgen.

Insbesondere ist es ein übler Gebrauch, Wein in beträchtlicher Quantität bei dem Essen zu trinken. Er verändert den Magensaft und die Galle, und macht also, daß man nicht gut verdaut. Zwar kann ein gut verdauender Mensch sich so daran gewöhnen, alle Mittage rc. Wein zn trinken, daß es ihm nicht zu schaden scheint und ihm endlich sogar Bedürfniß wird; allein man achte nur bei ungewohnten und vorzüglich bei denen, welche etwas schwächer verdauen, auf die Wirkung des bei dem Essen genossenen Weins. Mir sind mehrere solche Menschen vorgekommen, welche ziemlich gut verdaueten, wenn sie beim Essen gar nicht tranken, aber immer sich den Magen verdarben, sobald sie nur einige Gläser

ser (guten) Wein bei Tische getrunken hatten. Und bei wie vielen, die alle Mittage Wein trinken, verräth der saure Geruch, den sie uns nach Mittage entgegen hauchen, welche Gährung in ihrem Magen vorgeht? Ich bin ziemlich überzeugt, daß diese Gährung, welche so manche alle Mittage in ihrem Magen bewirken, eine verkannte langsam wirkende Ursache vieler in späteren Jahren nachkommender und dann das Leben verkürzender Krankheiten sey.

Uebrigens ist Wein und Wein ein großer Unterschied. In heissen Ländern werden die Trauben vollkommener reif, das stärkere Sonnenlicht verwandelt die Säure der unreifen allmälig ganz in Zuckerstoff; der Most dieser Trauben hat daher eine solche Menge von Zuckerstoff, daß nach beendigter Weingährung noch beträchtlich viel Zuckerstoff übrig bleibt. Daher sind die Weine dieser Länder, der Cyperwein, der Capwein, die italiänischen und spanischen Weine süß. In kälteren Ländern bleibt, wegen des schwächern Sonnenlichts, ein großer Theil der Säure in den Trauben sauer; der wenige Zuckerstoff wird ganz zur Erzeugung des Weingeistes verwandt, daher sind die französischen und deutschen Weine, vorzüglich die Rheinweine, beträchtlich sauer. Der Wein aus dem Moste, welcher bei dem ersten schwachen Pressen aus den Trauben quillet, ist weit süsser, als der, welcher aus dem mit stärkerer Pressung herausgezwängten Most

 ent-

entsteht, weil dieser den in den Zellen der Hülsen versteckten sauren Saft mit enthält. Ausserdem wird der Wein herber, wenn, wie bei dem meisten rothen Weine geschieht, die Kämme mit ausgepreßt sind, (weil der rothe Wein sich sonst nicht lange hält.) Man kann von keiner dieser Weinarten ganz allgemein behaupten, daß sie zuträglicher oder schädlicher sey, wenn sie nicht eine der genannten Eigenschaften im hohen Grade hat; aber sehr saure Weine verderben den Magen und machen zum Harnsteine geneigt, der vielleicht vorzüglich aus dieser Ursache in den Rheingegenden und in Frankreich so häufig ist, weil man dort so viele saure Weine trinkt. Auch sind die rothen Nasen und kupfrigen Gesichter meist Wirkungen vom vielen Trinken solchen Weines, der viel Säure hält. Herbe Weine vermehren die Spannkraft des Magens und bekommen vielen Menschen sehr gut: allzu herbe könnten wohl durch zu starke Zusammenziehung schaden, unter andern Verstopfung des Stuhlgangs bewirken. Süsse Weine sind in kleinen Quantitäten sehr labend und stärkend: in grösseren bekommen sie nicht so gut, als die herben, weil der Magen nicht viel Zuckerstoff verträgt. Wein, welcher viel Weingeist enthält (viel Feuer hat), ist magenstärkender, als ein leichter Wein, der mehr Wasser und Säure hat, aber er ist auch hitziger, und dient nicht zum gewöhnlichen Gebrauche. Der junge Wein ist leichter, enthält aber in Deutschland

und

und Frankreich noch eine Menge Weinstein (Weinsalz), ist daher saurer, und kein gutes Getränk; durch das Alter wird er nach und nach immer besser: sein Weinstein setzt sich in den Fässern reichlich ab, er wird daher minder sauer; zugleich vermehrt sich nach und nach die Erzeugung des Weingeistes, er wird feuriger. Daher ist alter Wein eine sehr stärkende Arznei, aber zum gewöhnlichen Gebrauche dient besser ein jüngerer Wein, der nur alt genug ist, um seinen Weinstein hinlänglich abgelegt zu haben. **Gekochte Weine**, wie der Malaga, sind, so zu sagen, schwer, sie bekommen dem Magen übel und geben eine schwerfällig machende Betäubung, wenn man viel von ihnen trinkt; sie dienen nur in kleinen Quantitäten als magenstärkende Mittel. **Schäumender** Wein, wie der Champagner, (den man mitten in der Weingährung unterdrückt hat, so daß sie augenblicklich wieder anfängt, sobald die den Wein enthaltende Flasche geöffnet wird,) ist wegen der vielen Kohlensäure, die er enthält, sehr durstlöschend, in der Sonnenhitze sehr erquickend, und weil eben die Kohlensäure kühlend ist, weit weniger erhitzend, als anderer Wein: man darf ihn aber noch weniger bei der Mahlzeit trinken, als anderen Wein, weil die Menge Gas, welche sich aus ihm entwickelt, die Verdauung äusserst stört, und bisweilen bei häufig genossenen Speisen Erbrechen macht.

Wie überhaupt die Naturen der Menschen sehr verschieden sind, so bekommt auch unter den nach Klima und Boden so äusserst mannigfaltig verschiedenen Weinarten die eine diesem, die andere jenem gut; so giebt es Menschen, welche zwar rothen, aber nicht weissen Wein vertragen, und umgekehrt. Die Hauptsache beim Genusse des Weins ist, ausser der Mäßigkeit, daß der Wein ächt und rein sey, und man muß der Wahrheit zur Steuer gestehen, daß einige Menschen beim täglichen, nicht gar zu sparsamen, Genusse des Weins sich wohl befinden und alt werden, aber auch in der Auswahl höchst delicat sind, und keinen anderen Wein trinken, als solchen, von dessen Aechtheit und Reinheit sie versichert sind. Leider verfälscht man an so vielen Orten die Weine, und macht durch Künsteleien so viele Weine nach, daß im Ganzen weit mehr verfälschter, als ächter Wein getrunken wird. Zu den unschädlichsten Verfälschungen gehört noch die, daß man dem jungen blassen Weine durch gebrannten Zucker feurige Farbe giebt, mit weissem rohen Zucker sauren Wein versüßt, aus weissem Wein und Heidelbeeren rothen Wein zusammensetzt; nur ist dabei das Schlimme, daß gewöhnlich der Wein, welcher durch solche Dinge für Nichtkenner *) scheinbar

*) Kenner nennen solchen Wein geschmierten Wein, und wissen ihn am Geruche und Geschmacke sogleich zu unterscheiden.

bar verbessert ist, an sich selbst nicht taugt, und durch diese Zusätze nicht wirklich heilsamer wird. Schädlicher ist es, dem Weine durch Zusatz von **Weingeist** mehr künstliches Feuer zu geben, aus schlechtem Weine, gebrannten Mandeln, Rosinen u. a. Dingen, mit ein wenig ächtem Malaga **unächten Malaga** *) zu machen; und die abscheulichste, schändlichste Verfälschung ist die, die Säure eines jungen oder schlechten Weines mit **Blei** **) zu versüssen. Schon der eigne, widrig süsse, Geschmack des bleihaltigen Weines verräth seine Untugend leicht, ausserdem aber ist sie sehr leicht durch eine gute **Weinprobe** zu entdecken †), welche das Blei als geschwefeltes Blei niederschlägt.

*) Aller Malaga in den Wirthshäusern ist von solcher Art.

**) Man wirft grobzerstossene Bleiglätte in die Weinfässer; die Säure des Weins sättiget sich allmälig damit, und wird süß.

†) Die alte Wirtembergische Weinprobe, welche eine wäßrige Auflösung von gebranntem Kalk und geschwefeltem Arsenik (Operment) ist, taugt nicht viel, und eben so wenig jede andere Schwefelleber, weil sie nicht allein das Blei, sondern auch das Eisen, welches im Weine enthalten ist, fällen. Fast ieder Wein, auch der reinste, d. h. ein solcher, der alle seine Stoffe von Natur, nichts von der Kunst, hat, enthält weniges Eisen, theils von der Traube her, theils von Eisen, mit dem er als Most oder als Wein

Wer zum Bluthusten geneigt ist, oder gar schon daran gelitten hat, überhaupt jeder lang- hal-

auf den Fässern zufällig in Berührung kam; aber auch dies Wenige schlägt die Wirtembergische Weinprobe als einen schwärzlichen Bodensatz nieder. Hingegen die Hahnemannische Weinprobe hat die gute Eigenschaft, nur das im Wein enthaltene Blei, das gewöhnliche Eisen des Weins hingegen nicht niederzuschlagen, sondern den Wein klar zu lassen, wenn er nichts Metallisches, als ein wenig Eisen enthält. Wenn der Wein eine Menge Eisen enthält, so wird er ebenfalls getrübt: dieser Fall kommt aber auch bei dem zum Trinken bestimmten Weine nicht vor, weil das Eisen dem Weine einen herben Geschmak giebt.

Man verfährt, diese Weinprobe zu bereiten und anzuwenden, so: Nimm geschwefelten Kalk (Kalkschwefelleber), der entweder frisch bereitet oder doch nicht zu alt und wohlverwahrt gewesen ist, 2 Quentchen; gereinigten Weinstein 7 Quentchen; beide zerstossen schütte in ein großes starkes Arzneiglas, giesse ein Pfund Wasser darauf, verstopfe das Glas, setze es an einen kalten Ort und schüttele es von Zeit zu Zeit um (Ueber dem Wasser muß ungefähr der vierte Theil des Raumes leer bleiben, auch der Stöpfel bisweilen ein wenig gelüftet werden.) Alsdann lasse es 24 Stunden ganz ruhig stehen. Bei dem Gebrauche giesse das Klare, was über dem Bodensatze steht, (und welches Wasser mit geschwefeltem Wasserstoffe geschwängert ist,) ab, zu jedem Lothe desselben gieb einige Tropfen schwache Salzsäure, giesse es dann auf ein Filtrum von weissem ungeleimten Druckpapier, und lasse die klaren Tropfen in den zu prüfenden Wein fallen.

halsigte Mensch mit schmaler platter Brust und Neigung zur Lungensucht, welche sich durch diesen Bau, Engbrüstigkeit bei starkem Gehen, öfterem Husten, zu erkennen giebt, muß auf Branntwein, Wein, und alle ähnliche, Weingeist enthaltende, Getränke ganz Verzicht thun, wenn er nicht in der Blüthe seiner Jahre an dieser traurigen Krankheit sterben will. Hämorrhoidalbeschwerden sind oft eine Folge von vielem Wein trinken, und wer schon mit ihnen behaftet ist, der muß sich das Weintrinken abgewöhnen, wenn er sich nicht im höheren Alter äusserst traurigen Uebeln am Mastdarme und an der Blase aussetzen will. Podagristen werden nie von ihrer Plage befreiet werden, wenn sie nicht ihr gewöhnliches tägliches Maaß des Weines so klein machen, daß sie nur eben der Gewohnheit noch Genüge thun.

Der aus Pomeranzen, Zucker und rohem Wein verfertigte Bischoff ist ein magenstärkendes Getränk, das einem trägen Magen überaus wohl und besser als bloßer Wein bekommt. Aber es ist sehr erhitzend; man darf es nur selten und nur einige Gläser davon trinken. Wem Wein überhaupt zu hitzig ist, dem ist Bischoff noch schädlicher.

In dem Punsche, welcher aus Arrac oder Rum, Citronensaft, Zucker und Wasser besteht, sind ein erhitzendes und ein kühlendes Mittel mit einander gemischt, so daß eines durch das andere gewissermaaßen verbessert wird: der Magen verträgt Punsch besser, als Limonade, und

und Punsch erhitzt weniger, als bloßer Arrac mit Wasser. Es ist daher nicht sonderlich schädlich, bisweilen einige Gläser Punsch zu trinken: aber viel Punsch trinken, erhitzt durch den Arrac doch stark und verdirbt durch den Citronensaft leicht den Magen. Am wenigsten ist die Sitte zu loben, große Gastmahle, nachdem die Mägen weidlich voll sind, mit Punsch zu beschliessen.

Auch andere säuerlich süsse Früchte, Johannisbeeren (**Johannisbeerenwein**), Kirschen (**Kirschenwein**), Aepfel und Birnen (**Cider**) rc. geben durch Weingährung Wein und Weingeist, von denen im Wesentlichen alles dasselbe gilt, was vom Wein und Weingeist im Allgemeinen gesagt ist.

Alle Materien, welche Zuckerstoff und Colla enthalten, sind zur Weingährung fähig; daher auch das Getraide, aus welchem dadurch das Bier entsteht. Das Bier ist ebenfalls ein weinartiges Getränk, unterscheidet sich aber von dem Weine darin, daß es keinen Weinstein (Weinsalz) und dagegen beträchtlich viel Gummi und Colla enthält. Man brauet es meistens aus Gerste, weil diese ein treffliches Bier giebt, aber zum Brod nicht wohl taugt, und die anderen Getraidearten andere Benutzung haben; doch kann man auch aus Weizen Bier brauen, welches geistiger, als das aus Gersten ist, da hingegen Hafer ein zu schwaches Bier, Rocken ein Bier giebt, das leicht sauer wird.

Das Getraide wird durch das Malzen chemisch verändert; die Menge seines Zuckerstoffes wird vermehrt, die Colla, welche in den Keim übergeht, vermindert; nun erst ist es tauglich, Bier zu geben.

Nach dem sehr verschiedenen Verfahren bei dem Malzen und Brauen, und nach der Verschiedenheit der Jngredienzen, hat man mancherlei Biere, deren Wirkungen auf den Körper sehr verschieden sind. Sehr geistiges Bier, wie das Englische (Ale), ist so hitzig, als starker Wein: solches darf man nur bisweilen trinken. Bier, welches, wie die Braunschweigische Mumme, oder das Bremer (Sechszehn Groten-) Bier, sehr viel Gummi, Colla und Zuckerstoff enthält, ist ein treffliches Nahrungsmittel, und daher denen (täglich zu einigen Weingläsern voll ausser der Essenszeit) zu empfehlen, welche stärkerer Nahrung bedürfen; taugen aber eben so wenig, als jene, zum täglichen Getränke. Weisses Bier vom Luftmalze, (das bloß an der Luft getrocknet worden,) wie der Hannöversche Broihan, der Duckstein von Königslutter, ist durstlöschender und kühlender, als braunes Bier, vom Darrmalze, (das mit Hülfe der Hitze getrocknet ist.) Dem lezteren sezt man gewöhnlich Hopfen zu, welcher vermöge seiner Bitterkeit macht, daß das Bier nicht so leicht sauer wird, auch dem Magen besser bekommt. Wenn man aber dem Biere viel Hopfen, wie dem Lagerbiere in Franken, oder gar an-

dere unangenehmer schmeckende bittere Dinge, zusetzt, damit es sich durch den ganzen Sommer halte, so wird es dadurch hitzig und betäubend, und verliert ganz die durstlöschende, erquickende und kühlende Eigenschaft. Zum gewöhnlichen Getränke dient nur ein schwaches (einfaches) Bier, das vom bloßen Wasser nicht zu viel verschieden ist; es muß weder viel Geist, noch viel Gummi und Colla, noch viel Hopfen enthalten, aber doch wohlschmekkend, durstlöschend, erquickend und dabei völlig klar seyn. Trübes Bier, in welchem noch Hefentheilchen schwimmen, ist blähend und bekommt dem Magen übel. Auch muß es noch vollkommenes Bier, ohne den mindesten Anfang von saurer Gährung seyn. Wem blosses Wasser nicht wohl bekommt, der trinke zum gewöhnlichen Getränke ein solches Bier, aber in mäßiger Quantität, nur so viel, als der natürliche Durst verlangt. In einem Abende fünf, sechs und mehrere Maasse trinken, wie die Bierhausgäste gewöhnlich thun, ist eine Gewohnheit, die desto schädlicher ist, je erhitzender und berauschender das Bier ist, welches man trinkt, und erzeugt, nur weniger und langsamer, die üblen Wirkungen des Branntweins und Weins. Uebrigens muß jeder an sich selbst beobachten, ob ihm weisses oder braunes, schwachgehopftes oder ganz ungehopftes, ganz ausgegohrnes oder solches, das in der Gährung unterdrückt (auf Flaschen gezogen) worden, und daher, sobald seine

Fla-

Flaschen geöffnet werden, von neuem anfängt, zu gähren (schäumendes Bier, Bouteillenbier,) nach seiner Constitution besser bekommt.

Biersuppen, von gutem Bier, sind ein treffliches Nahrungsmittel. Es wäre zu wünschen, daß wir, statt unserer neumodischen Getränke, wie unsere Voraltern, Biersuppen äßen. Um sie nährender zu machen, koche man Bier mit geriebenem groben Brode, oder man setze ihnen, nach hinlänglichem Kochen, Eidotter zu *). Die leztere Art der Biersuppen ist auch ein vortreffliches Nahrungsmittel für kleine Kinder, die ohne Muttermilch aufgezogen werden, und die thierische Milch nicht vertragen können.

Ptisanen von Gerstengraupen, Hafergrütze rc. sind sehr heilsame Getränke für Kranke, vorzüglich bei Fiebern und Entzündungen. Sie befeuchten den Körper besser, als bloßes Wasser, mindern die Fieberhitze, mindern Schärfe, die sich in Krankheiten oft erzeugt, und nähren doch so viel, daß ein Fieberkranker an

*) Damit aber dieser nicht gerinne, gieße man ein wenig von dem heissen Biere in ein kaltes Gefäß, rühre die Eidotter genau damit zusammen, und gieße dann das übrige Bier nach und nach unter beständigem Umrühren hinzu. Den Biersuppen mit grobem Brode setzt man gewöhnlich ein wenig Kümmel, das Blähende zu mindern, denen mit Eidotter ein wenig Mehl, um sie noch nährender zu machen, und beiden, des guten Geschmacks wegen, etwas Zucker zu.

an dieser Nahrung genug hat. Man muß sie hinlänglich dünn kochen, und dann durch ein dichtes Tuch seihen.

Der Caffe, welcher unter den Muselmännern schon länger üblich war, ist seit hundert Jahren nach und nach in ganz Europa, und insbesondere in Deutschland, so gebräuchlich worden, daß Menschen vom geringsten Stande täglich Caffe trinken. Ich habe als Arzt nicht selten Familien von Tagelöhnern zur Mittagszeit um einen Kessel voll Caffe versammelt angetroffen, der ihnen mit Brod statt anderer Speise diente. Postknechte, die sich sonst mit Bier und Schnaps begnügten, lassen sich izt auf den Stationen ihren Caffe machen.

Daß es nicht allein für unsere Finanzen, da für Caffe und Zucker in jedem Jahre bloß aus Deutschland Millionen ins Ausland gehen, sondern auch für unsere Gesundheit besser seyn würde, wenn die fatale Gewohnheit des Caffetrinkens nicht eingerissen wäre, daran ist wohl kein Zweifel. In den Caffebohnen entsteht durch die Röstung ein branziges Oel; das heisse Wasser, mit dem man ihn bereitet, zieht dieses Oel und den halbverkohlten bitterlichen Extractivstoff desselben heraus, und das Getränk, welches man Caffe nennt, ist dann eben dieses branzige Oel und dieser Extractivstoff mit mehr oder weniger Wasser verdünnt. Ist der Caffe schwach, so schadet er warm getrunken fast nur wie warmes Wasser, durch Erschlaffung; ist er stark, so schaden jene

Stoffe

Stoffe selbst durch ihre erhitzende Kraft. Wer nicht gewohnt ist, Caffe zu trinken, der bekommt nach ganz gewöhnlichem, nicht sehr starkem, Caffe, unangenehme Wallung, mancher davon Zittern, Nasenbluten etc. Der eigene Reiz, welchen er macht, macht munterer, und zieht, wenn er gegen Abend getrunken wird, Schlaflosigkeit nach sich. Durch Gewohnheit kann man es bald dahin bringen, daß man diese Erhitzung weniger merkt: aber dennoch wirkt, zumal starker, Caffe, immer Congestion in die Lungengefässe und Hämorrhoidalgefässe, und eine schädliche Reizung des Nervensystems, die in der Länge schlimme Folgen nach sich ziehn.

Durch die Milch, welche man gewöhnlich zum Caffe gießt, wird seine erhitzende Eigenschaft sehr gemildert, und man darf wohl behaupten, daß ein Caffe, der nicht zu stark ist (drei größere Tassen von einem Loth), mit so viel Milch, daß die Milch ein Drittheil des Ganzen beträgt, in nicht übermäßiger Quantität (zwei bis drei Tassen), und nicht heiß getrunken, ein ziemlich unschuldiges Getränke sey. Aber starker und heisser Caffe gehört gewiß zu den schädlichsten Dingen, vollends, wenn man täglich solchen Caffe trinkt*): solcher

*) Bei Vornehmen und Reichen ist es üblich, zu jeder Tasse ein Loth zu nehmen, so daß der Caffe, fast wie Oel, an der Tasse hängt. Davon sah ich mehrmals hämorrhoidalische und andere

cher ist vorzüglich allen denen aufs strengste zu verbieten, die schon hämorrhoidalisch, oder zum Bluthusten geneigt, oder mit krankhafter Reizbarkeit und Empfindlichkeit behaftet sind. Setzen sie lieber warmes Bier mit Eidotter, oder Gesundheitschocolate an die Stelle des Caffe's.

Mäßig starker Caffe, ohne Milch, so wenig er zum täglichen Getränke taugt, hat als Arzneimittel beträchtlichen Werth. Er ist ein treffliches Mittel gegen Blähungen, und daher ein gutes Palliativmittel gegen die Art von Kopfschmerz, und die Art von Engbrüstigkeit, welche von Blähungen entsteht. Wer einen trägen Magen hat, so daß er von den gewöhnlichen Speisen leicht an Blähungen und Säure leidet, dem bekommt es gewöhnlich gut, etwa eine halbe Stunde nach der Mahlzeit eine Tasse Caffe ohne Milch zu trinken: doch ist es freilich nicht gut, sich dieses zur Gewohnheit und zum Bedürfniß zu machen. Caffe mit Milch ist hingegen, nach dem Essen, eben wegen der Milch, gar nicht zuträglich, und bisweilen unerkannte Ursache gewisser Beschwerden, die sich verlieren, wenn die Menschen sich entschliessen, ihren Nachmittagskaffe schwarz zu trinken. Für gewisse Menschen, etwas

dere Wirkungen von der schlimmsten Art entstehn, unter andern einen fürchterlichen Bluthusten bei einem schon funfzigjährigen Manne, der täglich solchen Caffe trank.

etwas hypochondrischer Beschaffenheit, ist, wenn sie nicht recht aufgelegt sind, zu studiren, Caffe ohne Milch oder mit weniger Milch ein unvergleichliches Mittel, sich munterer und zum Denken geschickter zu machen: es ist ihnen aber freilich nicht zu rathen, diese künstliche Erregung oft an sich zu machen.

Wenn der Caffe so wenig, als möglich, schaden soll, so muß er nicht allein fürs erste nicht zu stark seyn, und fürs andere nicht heiß getrunken werden, sondern es müssen auch fürs dritte die Caffebohneu nur so schwach geröstet (gebrannt) seyn, daß sie eben spröde genug sind, sich mahlen zu lassen, und nur braun, nicht schwarz sind; und fürs vierte der Caffe nur durch Aufgiessen und Seihen, nicht durch Kochen, bereitet werden. Der Caffe von der ersten Art (**filtrirter Caffe**) ist bei gleicher Stärke viel weniger hitzig, als der gekochte *).

*) Viele wollen den Caffe nur deswegen nicht filtriren, weil sie meinen, er werde schwächer, und man brauche also mehr Caffebohnen, um einen Caffe von gewisser Stärke zu erlangen. Allein man kann durch Filtriren den Caffe eben so stark, als durch Kochen, bereiten, wenn man nur 1) einen Caffetopf mit doppeltem Boden hat, und den äussern Raum vor dem Caffemachen mit siedendem Wasser anfüllet, damit der durchfliessende Caffe siedendheiß bleibe, nnd seine Dämpfe das Filtrum heiß erhalten, 2) den Caffebeutel trocken einlegt, 3) das Wasser jedesmal siedendheiß, und 4) jedesmal wenig aufgießt.

Die mancherlei Surrogate, welche man, wegen des theuren Preises, an die Stelle des Caffe's gesetzt hat, die gebrannten Cichorienwurzeln, gelben Rüben, Eicheln, Kichern etc. sind als gebrannte Vegetabilien einander und so dem Caffe selbst, ziemlich ähnlich, indem sie die Beschaffenheit, welche sie im rohen Zustande hatten, fast ganz verloren haben. Sie sind in sofern nicht schädlicher, als der Caffe selbst. Indessen haben sie, wenn sie schwach genug geröstet werden, immer noch mehr oder weniger von ihrer rohen Beschaffenheit; so schmeckt z. B. die Brühe von gerösteten gelben Rüben süsser, als eigentlicher Caffe. Daher haben sie auch nicht das analeptische, dem Magen wohlthuende, was eigentlicher guter Caffe hat *).

Der Thee, nämlich der Aufguß von dem aus China zu uns kommenden Kraute der *Thea Bohea* und *Thea viridis*, ist eines der wirksamsten und wohlthätigsten Arzneimittel bei Uebelkeit und Erbrechen, Magenkrampf und Kolik, indem er sehr stark auf die Nerven wirkt und ihre übermäßige Thätigkeit vermindert. Aber eben deswegen taugt er durchaus nicht zum täglichen Getränke. Er hat wirklich eine specifische nervenschwächende Kraft, die sich auch

*) Daß der Cichoriencaffe eine besondere Schädlichkeit habe, und den Augen schade, ist nicht in der Erfahrung gegründet, auch nicht wahrscheinlich, weil die rohen Cichorien unschuldig sind.

auch bei Versuchen, wie sie Lettsom gemacht hat, an Thieren offenbart. Zwei in unseren Zeiten so häufig vorkommende Krankheiten mancher Weiber, Nervenschwäche und weisser Fluß, sind wohl größtentheils ihrem täglichen Theetrinken zuzuschreiben, und diese Uebel sind gar nicht zu heilen, wenn sie demselben nicht entsagen. Je heisser man den Thee trinkt, desto mehr schadet er durch Erschlaffung, je stärker, desto mehr greift er eigentlich die Nervenkraft an, und hat dann, vermöge seiner zusammenziehenden Kraft, noch die schlimme Wirkung, Leibesverstopfung zu machen. Thee, der sehr stark ist, und dann noch obendrein heiß getrunken wird, ist eines der schädlichsten Getränke, die man trinken kann.

Die stattliche Lobrede, welche weiland Bontekoe dem Thee gehalten hat, um ihn zum täglichen Tranke zu empfehlen, ist gewiß eine der größten Sünden, die er begangen haben mag. Indessen ist der Thee, wie gesagt, ein sehr gutes Arzneimittel; auch ist Thee, der nicht stark ist, nicht heiß getrunken wird, und mit etwas Milch gemischt ist, bisweilen getrunken, ein ziemlich unschuldiges Getränk.

Man kann von mancherlei stark schmeckenden und riechenden Vegetabilien, Salveiblättern, Melissenkraut, Fliederblumen, Chamillenblumen ꝛc. Aufgüsse bereiten, die man auch Thee, Salveithee u. s. w. zu nennen pflegt. Diese Aufgüsse haben desto mehr medicinische Kraft, je stärker sie schmecken und riechen,

taugen aber eben deswegen auch nicht zum täglichen Getränke. Bei dem eigentlichen Thee und anderen Vegetabilien, bei denen es darauf ankommt, die flüchtigen Theile zu erhalten, wie bey den oben genannten, muß man bloß siedendes Wasser aufgiessen, und es nicht kochen lassen: wenn man Kochen anwendet, so werden die flüchtigen Theile verjagt, und der Aufguß verliert seine Kraft. Auch eigentlicher Thee auf diese Art bereitet, verliert seinen angenehmen Geruch und Geschmack, und erhält dagegen einen unangenehmen zusammenziehenden Geschmack, weil durch die Siedhitze der herbe (Gallussäure enthaltende) Extractivstoff desselben in größerer Quantität ausgezogen wird.

Wasser und alle Getränke kann man in verschiedenen Wärmegraden trinken. In dieser Rücksicht muß man vor zu kalten Getränken, wie vor zu heissen warnen. Die heissen erhitzen und erschlaffen; sie erhitzen erschrecklich, wenn sie zugleich solche Stoffe enthalten, welche durch ihren Reiz erhitzen, wie heisser Wein uud heisser Caffe; sie erschlaffen mehr, wenn sie mehr wäßrig sind, wie Milch und Wassersuppen. Die kalten ziehen den Magen und die benachbarten Theile zu stark und plötzlich zusammen, und sind dadurch vorzüglich dann gefährlich, wenn man durch Tanzen, starkes Gehen, Reden rc. erhitzt ist. Ein einziger kalter Trunk kann die traurigsten Folgen haben, vor denen man junge unbesonnene

Leute, die vom Tanz erhitzt, bisweilen große Gläser Limonade plötzlich hinunterstürzen, nicht genug warnen kann. Und die Getränke, welche vermöge ihrer Materie kühlend sind, blosses Wasser, Limonade rc. schaden sehr kalt getrunken dann noch mehr, als die, welche vermöge ihrer Materie erhitzend sind. — Uebrigens aber darf man Wasser, Bier und Wein, bei nicht erhitztem Körper, gar wohl so kalt trinken, wie sie aus dem Brunnen und Keller kommen, nur muß man keine große Quantität davon auf einmal verschlucken.

Das Obst ist ein Nahrungsmittel, welches Speise und Getränk zugleich ist, und zur Noth die Stelle beider ersetzen kann. Es enthält in einem sehr zarten Zellgewebe von vegetabilischem Faserstoffe *) einen Saft, welcher größtentheils aus Wasser besteht, in welchem Zuckerstoff und vegetabilische Säure in vorzüglicher Menge, mit wenigem Gummi und sehr weniger Colla aufgelöset sind. Je unreifer das Obst ist, desto mehr enthält es noch Säure; nach und nach wird es zur Reife gebracht, d. h. indem es fortwährend durch die Ernährung immer mehr Saft erhält, wird aus diesem Safte durch die Wirkung des Sonnenscheins Oxygene entbunden, und dadurch

 die

*) Der vegetabilische Faserstoff ist nicht einerlei mit dem thierischen, sondern der thierische kommt wit der Colla der Gewächse überein.

die Säure des Obstes nach und nach in Halbsäure, nämlich in Zucker verwandelt. Daher ist jedes Obst in seiner Art desto süsser, je mehr das Jahr, in dem es gewachsen ist, zumal in der Herbstzeit, Sonnenschein hatte, und je besser die Obstbäume der Sonne ausgesetzt standen; daher werden in den heisseren Klimaten, welche die Sonnenstrahlen mehr senkrecht erhalten, gewisse Früchte, die Pomeranzen und Ananas, reif und süß, die in unseren Klimaten nicht reifen können, auch die Weintrauben ungleich süsser.

Ohne Zweifel ist reifes Obst, mäßig genossen, eine sehr heilsame Speise für jeden Gesunden; im Scharbock und ähnlichen Krankheiten, bei dem Ueberfluß der Galle, bei Wallung und selbst bei den meisten Fiebern ist es ein treffliches Heilmittel. Allein, man irrt sich sehr, wenn man das Obst so ganz unbedingt für heilsam hält, und allen Menschen ohne Unterschied anräth, Obst zu essen, so viel sie nur können. Erstlich schadet Uebermaaß bei dem Obste eben so gut, als bei jeder anderen Speise; Obst in Menge gegessen macht Blähungen und Säure, weil der Magen es nicht überwältigen kann, also das genossene Obst unverdauet liegen bleibt und in Gährung geräth; von dieser Säure entsteht nachher ein schlechter Nahrungssaft, und was daraus weiter folgt. Obst, das schon an sich viel Säure hat, schadet eben so durch diese Säure, wenn es nicht in sehr kleiner Quantität genossen

wird.

wird. Unreifes und halbreifes Obst (Aepfel und Birnen, die noch weisse Kerne haben, Zwetschen, in denen die Kerne noch nicht lose sind 2c.) ist wegen der sehr herben Säure, die es enthält, und seines härteren Zellgewebes, durchaus schädlich: und das Obst, was zu Markte gebracht wird, ist großentheils nicht vollkommen reif. Am besten bekommt das Obst allein gegessen; am Ende der Mahlzeit es zu essen, nachdem der Magen mit anderen Speisen schon bis zur Sättigung angefüllt ist, hindert die Verdauung. Es giebt gewisse Constitutionen, (vielleicht solche, die in ihrer Mischung schon zu viel Oxygene haben,) welche das Obst durchaus nicht vertragen, auch das beste in kleinen Quantitäten macht ihnen Blähungen und Säure. **Kindern** dient im Ganzen das Obst weniger, als Erwachsenen, es ist eine recht schädliche Regel vieler Pädagogen, die Kinder ohne Ausnahme dazu anzuhalten, viel Obst zu essen. Ganz offenbar habe ich bei sehr vielen Kindern, zumal bei schwächlichen, blassen, zu Skropheln geneigten, gesehen, wie übel ihnen das Obst bekam; selbst bei gesunden hab ichs oft wahrgenommen, wie sie gegen das Ende des Sommers, nachdem sie alle Tage viel von allerlei Obst gegessen hatten, ein kränkliches aufgedunsenes Ansehen, dicken Bauch, geschwollene Drüsen am Halse, Ausschlag am Kopfe, bekamen, eben diese Uebel bei dem Gebrauche des Quecksilbers wieder vergiengen, und an

 an-

anderen Kindern, die man vor dem häufigen Obstessen mehr in Acht genommen hatte, auch an denselben im folgenden Sommer bei grösserer Einschränkung ihres Appetits nicht entstanden.

Rohes Obst ist eine natürlichere Speise, als gekochtes. Durch das Kochen wird die Mischung des Obstes schon einigermaaßen verändert, es verliert von seinen flüchtigen angenehm riechenden Theilen, die es auch dem Geschmacke lieblicher machen. Hingegen ist das gekochte viel minder blähend: mancher Magen verträgt gekochtes Obst, und rohes nicht. In Fiebern bekommt gekochtes fast immer besser, als rohes. Wenn man Obst mit wenigem Wasser kocht, und die dadurch entstehende Brühe durchseihet, so erhält man ein treffliches kühlendes erquickendes Getränk, das in Fiebern, bei dem Scharbock, bei gallichten Krankheiten ꝛc. auch für Gesunde in der Sommerhitze äusserst heilsam ist, und selbst denen gut zu bekommen pflegt, welche das ganze Obst nicht vertragen können. Gedörrtes Obst ist viel weniger kühlend und erquickend, als frisches: es hat durch das Darren einen Anfang von branziger Beschaffenheit (Empyreuma) bekommen, der seine gute Eigenschaft schwächt: auch die Brühen von solchem Obste stehen denen von frischem weit nach. Gekochtem Obste und den Brühen davon muß man, wenn es nicht schon an sich ausserordentlich süß ist, etwas Zucker zusetzen, um seine

nach dem Kochen etwas stärkere Säure zu dämpfen, und der Geschmack ist weit angenehmer, wenn man es kalt, als wenn man es warm genießt.

Das das Obst die Ruhr bewirke, ist ein altes grundloses Vorurtheil, von Tissot und Zimmermann hinlänglich widerlegt. Auch die gelben Pflaumen sind unschuldig an dieser Seuche, und verdienten die Ersäufung nicht, zu der man sie ehedem an einigen Orten verdammte. Indessen kann unreifes Obst doch heftige Koliken und Durchfälle machen.

Welche Art des Obstes die zuträglichste sey, ist schwer zu bestimmen; dem einen bekommt Steinobst, dem andern Kernobst besser ꝛc. Vorzüglicher sind im Allgemeinen die angenehm riechenden süsseren und saftigeren Arten, die schwarzen spanischen Kirschen, die grünen Pflaumen, die (sehr reifen) Zwetschen, die Pfirschen und Apricosen, gewisse Birnen (die Bergamotten, Voltmarschen Birnen, Beurre blanc, Beurre gris ꝛc.), unter den Aepfeln die Borsdorfer, Peppins, Reinetten ꝛc.

Auch die Citronen und Limonien gehören zum Obste; wir erhalten sie aber unreif, und so enthalten sie einen sehr sauren Saft, der für sich allein viel zu sauer ist, um anders, als Arznei für gewisse Fälle, zuträglich zu seyn. Aber mit Wasser verdünnt, und mit Zucker versüßt, geben sie die Limonade, ein sehr durstlöschendes, kühlendes Getränk, das in Fiebern, bei Wallung ꝛc. auch für Gesunde

in

in der Sommerhitze zuträglich ist. Nur verträgt der Magen davon keine große Quantität, und ein schwacher Magen verträgt sie gar nicht. Bei sehr erhitztem Körper muß man sich sehr in Acht nehmen, sie nicht zu kalt und nicht plötzlich viel davon zu trinken*). Für schwache Magen, auch bei starker Erhitzung und in Faulfiebern, ist **Weinlimonade** besser, welche ausser den genannten Dingen auch etwas Wein enthält.

Es ist noch etwas von einigen Dingen zu sagen, welche weder Speisen noch Getränke sind, sondern nur als Zusätze zu jenen dienen. Das wichtigste und unentbehrlichste derselben ist das **Kochsalz**, dessen Gemeinnützigkeit †) mit seiner Verbreitung über die ganze Erde in merkwürdiger Harmonie steht. Fleisch, Zugemüse, Brod, alle Mehlspeisen, Fleischbrühe und Wassersuppen, sind ohne Salz geschmacklos und fade, und wahrscheinlich würden wir, wenn wir demungeachtet unsere Speisen ganz ohne Salz äßen, in Trägheit der Organe und Stockungen verfallen, wie man wirklich bei

*) Siehe oben Seite 63.

†) Es ist gewiß eines der Phänomene, welche uns die Weisheit der schaffenden und erhaltenden Gottheit verkündigen, daß das Eisen unter allen Metallen das gemeinnützigste und unschuldigste, und zugleich über die ganze Erde am gemeinsten verbreitet ist; eben so das Kochsalz unter den Salzen ꝛc.

bei dem Rind- und Schaafvieh vom Mangel des Salzes entstehen sieht. Das Kochsalz giebt, mäßig genossen, dem Magen und den Gedärmen, und nachher auch den Saugadern und Blutgefässen, einen wohlthätigen Reiz, befördert dadurch die reichlichere Absonderung der Verdauungssäfte, die lebhaftere Bewegung des Darmkanals, mithin die Verdauung und den Stuhlgang, die Bewegung der Säfte in den Gefässen, und die Ernährung. Uebermäßiger Genuß vom Kochsalze schadet freilich, wie von allem, und erzeugt eine krankhafte Mischung der thierischen Materie, von welcher gewisse Ausschläge, krankes Zahnfleisch und selbst der Scharbock entstehn.

Essig ist ein weit entbehrlicheres Bedürfniß, als Kochsalz, wie man auch schon daraus sieht, daß die Natur ihn uns nicht so, wie jenes, zum Genusse beut. Ja die große Verschiedenheit des Essigs von unseren Säften, und seine stark zusammenziehende Eigenschaft, machen es wahrscheinlich, daß sein Genuß, wenigstens der öftere und reichliche, schädlich sey. Und wirklich findet man auch bei Menschen, die täglich Salat und andere mit Essig bereitete Speisen essen, mancherlei üble Beschaffenheiten, die sich nicht ohne Grund als Wirkung des Essigs ansehen lassen. Indessen sind doch die mancherlei Arten von Salat, die Ragouts von Fleisch mit Essigbrühe u. a. mit Essig bereitete Speisen, fast allgemein so beliebte Gerichte, und man sieht bei gutem Magen

gen so wenig schädliche Folgen davon entstehen, vielmehr rühmen so viele, daß ihnen solche Speisen wohl bekommen, daß man daraus fast schliessen muß, der mäßige Genuß des Essigs möge dem Menschen nicht schädlich, und manchem sogar heilsam seyn. In gewissen Krankheiten, in welchen es wahrscheinlich an Oxygene fehlt, ist der Essig innerlich, äusserlich als Umschlag, als Klystir und als Riechmittel angewandt, ein vortreffliches Heilmittel: gegen Pest und Faulfieber ist er ein kräftiges Mittel, die Ansteckung zu verhüten, wenn man mit Essig, der heiß auf gewürzhafte Kräuter, (Raute, Salbei, Melisse, Lavendel, Rosmarin u. d. g.) gegossen und nachher wieder abgekühlt worden, sich wäscht, die Kleidung befeuchtet, den Mund ausspült ꝛc.

Vom **Citronensafte** als Zusatze zu den Speisen, z. E. zu den Austern, Fricassee's ꝛc. gilt im Allgemeinen alles vom Essig gesagte ebenfalls. Im Allgemeinen, sag ich, in sofern beide Säuren sind, denn daß doch ein Unterschied zwischen beiden Statt finde, lehren hier nicht allein der verschiedene Geschmack, sondern auch dieses, daß dem einen Essig, dem andern Citronensaft besser bekommt *).

Die

*) Vom chemischen Unterschiede der reinen Essigsäure vom Essig, der reinen Citronensäure vom Citronensafte ꝛc. zu reden, fehlt es hier an Raum.

Die Gewürze, starkriechende Vegetabilien, welche ätherisches Oel enthalten, sind so allgemein im Gange, daß ich sie hier nicht übergehen darf. Alle bewirken starke Reizung des Magens und der Gedärme, und können dadurch wohl dienen, die Verdauung schwer verdaulicher Speisen zu befördern, schwächen aber eben dadurch, wenn sie nicht in äusserst kleiner Gabe angewandt sind, diese Theile hinterher, und bewirken überdem durch ihre Reizung den vermehrten Zufluß des Bluts in die Gefässe des Darmkanals, also das Hämorrhoidalübel mit allen seinen traurigen Wirkungen; alle sind erhitzend, bewirken Congestionen in schwächere Theile, und dadurch nicht selten Bluthusten, wenn nur einige Geneigtheit dazu da ist. Ich habe unter andern vom häufigen Genusse der Gewürznägelein, einen fürchterlichen Bluthusten, und vom öfteren Genusse des Pfeffers bei einem Kinde von fünf Jahren schon Hämorrhoiden entstehen sehn.

Die ausländischen Gewürze, welche in den heissen Klimaten wachsen, so der Pfeffer, der Zimmet, und noch weit mehr die Gewürznägelein, Cardamomen, Muscatennüsse, der Ingwer rc. sind bei weitem hitziger, als die, welche in unseren Gegenden wachsen. Den Genuß dieser wahren Halbgifte, welche mit ihrem widernatürlichen Feuer die Quellen des Lebens verzehren, muß ein guter Hausvater, dem die Gesundheit seiner Familie am Herzen liegt, in seiner Küche ganz verbieten. Das ein-

einzige, bei gewissen Speisen, z. E. fetten Würsten, noch zu duldende, ist der Pfeffer (Piper nigrum), man thäte aber besser, solche schwerverdauliche Speisen nicht zu geniessen, welche einen Sporn in den Magen mitbringen müssen, um den Magen zu ihrer Verdauung stärker aufzuregen. Die einheimischen Gewürze, der Kümmel, Fenchel, Anis, Majoran, Thymian, Raute rc. sind ungleich weniger hitzig, und können in kleinen Quantitäten gewissen Speisen, z. B. der Kümmel einer Suppe aus Bier und Brod, ohne Nachtheil zugesetzt werden, wo nicht das reizbarere Temperament eines Menschen, oder seine besondere, zu Wallungen, Blutflüssen rc. geneigte Constitution, auch diese zu meiden räth.

Aus dem Vorgetragenen folgt von selbst, wie eine gute Policei darauf zu sehen habe, daß die Speisen und Getränke, insbesondere die gemeinsten, Mehl, Brod, Fleisch, Bier und Wein, nicht bloß hinlänglich wohlfeil, sondern auch hinlänglich gut sind. Es thut vorzüglich den Armen wohl, wenn sie dafür sorgt, daß sie doch sich satt essen können, und nicht immer mit bloßem Brod und Wasser sich behelfen müssen; allein weder ihnen noch anderen ist damit gedient, wenn man zu einseitig auf die möglich niedrigste Taxe hält. Bei einer gar zu niedrigen Taxe kauft der Fleischer altes schlechtes Vieh, und giebt uns zähes kraftloses Fleisch, der Mehlhändler und

Becker

Becker halb verdorbenes Getraide, der Bierbrauer brauet sein Bier schwächer und giebt kleineres Maaß.

Der Schnupftabak ist gewissermassen eine Nasenspeise, und der Genuß des Rauchtabaks hat mit dem Genusse der Getränke doch Aehnlichkeit genug, um am Ende dieses Kapitels einige Worte über diese beiden Dinge anzuhängen, deren Entbehrlichkeit mit dem in einem großen Theile des wilden und cultivirten Menschengeschlechts so gemeinen und zum Bedürfnisse gewordenen Gebrauche in einem seltsamen und ärgerlichen Contraste steht. Das ganze Geschlecht des Tabaks (*Nicotiana*) ist giftig, und hat die Eigenschaften der betäubenden und scharfen Gifte zugleich. Der Genuß des Rauchtabaks, bei dem der Dampf des brennenden Krauts auf die Nerven des Mundes und der Nase und durch Verbindung mit dem Speichel nachher auf den Magen wirkt, zeigt das dem anfangenden Schmaucher auf eine fürchterliche Art. Wer zum erstenmale eine Pfeife raucht, der wird, ehe er damit fertig ist, von einer Unbehaglichkeit überfallen, die ihn nöthiget, sein Instrument abzulegen, und im Sitzen oder Liegen Unterstützung zu suchen, um nicht ohnmächtig niederzufallen. Er wird bleich, und ein kalter Schweiß bricht ihm vor der Stirne hervor. Er empfindet unerträgliche Uebelkeit, Unruhe und Angst, bis endlich ein Erbrechen einige Erleichterung ver-

 schafft;

schafft; der gereizte Zustand deß Magens setzt sich in die Gedärme fort, es entsteht ein Kollern im Leibe, und bald mit lautem Geprassel ein Bauchfluß, — mit einem Worte, eine Art von Cholera, in geringerem oder größerem Grade, je nachdem der Tabak stärker, die genossene Menge größer, das Nervensystem des angehenden Schmauchers beweglicher, und der Darmkanal mehr voll Unrath war. Die Mode des Schmauchens, und der Wunsch, seinen Cameraden es gleich zu thun, oder das Wohlgefallen an einem schönen Pfeifenkopfe, oder die Neigung der Müssiggänger, an diesem trägen Geschäffte einen Zeitvertreib zu haben, — eines oder das andere, treiben den Neuling so stark zu wiederholten Versuchen, daß er sich durch die ausgestandenen Quaalen von ihnen nicht abschrecken läßt, und dann bald gegen diesen giftigen Reiz genug abgehärtet wird, um täglich und stündlich ohne Uebelkeit und Erbrechen, ja mit der vollkommensten Behaglichkeit schmauchen zu können. Indessen hebt die Gewohnheit die Schädlichkeit dieses sonderbaren Genusses gewiß nicht ganz; nur bei sehr feuchten und wenig reizbaren Körpern wird sie fast unmerklich: andere merken es deutlich genug, daß das öftere Ausspeien, wozu der Tabaksdampf nöthigt, indem seine Schärfe den Zufluß des Speichels vermehret, sie trocken und mager macht, daß, wenn sie nicht ausspeien, der mit dem Tabaks-

dampf geschwängerte und verschluckte Speichel ihnen die Verdauungskraft schwächt und den Hunger benimmt, daß der Reiz des Dampfs, auf die Lungen und die Nerven wirkend, Wallung, schweren Athem, und, je nachdem die Constitutionen verschieden sind, mancherlei Unbehaglichkeiten bewirkt. Daher ist es für physisches und moralisches Wohl der Menschheit ein sehr natürlicher Wunsch, daß der seltsame, alberne und immer langsam schädlich bleibende Gebrauch des Schmauchens durch die Gewalt der Mode eben so abkommen mögte, als er durch eben diese Gewalt eingerissen ist: daß es immer weniger junge Leute gebe, die eine Ehre oder einen Zeitvertreib darin suchen. Von dem **Schnupftabak** mögte man nach der Theorie gern behaupten, daß er der innern Nasenhaut schade, Anlage zu Polypen mache, den Geruch verderbe rc. wenn nicht die Erfahrung dagegen wäre, weil es so viele alte Schnupfer giebt, die keine Nasenpolypen haben und noch gut riechen können. Man darf daher, wenn man bei der Wahrheit bleiben will, die Schnupfer mit diesen Uebeln nicht schrecken, und muß sich begnügen, die noch nicht schnupfenden vom Anfange der Gewohnheit des Schnupfens dadurch abzuhalten, daß man sie auf den widrigen Geruch, den die Menschen, welche viel Tabak schnupfen, von sich geben, auf das unangenehme Colorit ihrer Taschentücher, und auf

das häßliche Ansehen ihrer schwarzen Näsenlöcher aufmerksam macht *).

Ungeachtet dieses Kapitel für ein so kleines Buch, als dieses, beinahe schon zu lang scheint, so darf ich doch die Speisen und Getränke nicht verlassen, ohne etwas über die Geschirre zu sagen, in denen wir sie zubereiten und aufbewahren. Die wichtigste aller Eigenschaften, welche sie haben sollen, ist die, daß sie von dem, was sie enthalten, nicht angegriffen werden, damit dasselbe nicht durch sie verunreiniget werde. Daher taugen, ausser goldenen, die aber zu theuer sind, Gefässen von Platina, die fast gar nicht zu haben sind, und silbernen, — Gefässe von anderen Metallen im Ganzen zu Koch- und Eßgeschirren nicht. Das Silber muß sechszehnlöthiges, d. h. ganz reines Silber seyn, wenn es von Säuren, die bei Speisen und Getränken vorkommen, gar nicht angegriffen werden soll; da solches zu theuer und zu weich ist, so hat man gewöhnlich nur zwölf- oder dreizehnlöthiges, und das dient nur zu milden Speisen

*) Von den verschiedenen Arten des Rauch- und Schnupftabaks zu reden, erlaubt der Raum hier nicht. Ich erinnere nur noch, daß die sogenannten schweren Rauchtabakarten (wie Petum), welche jeden nicht sehr geübten Schmaucher noch betäuben, und die sehr feinen Schnupftabakarten (wie Tonka), die nachtheiligsten sind.

sen und Getränken; zu Säuren wegen seines Kupfergehaltes schon nicht recht, wiewohl das in ihm enthaltene wenige Kupfer, vom Silber gedeckt, lange so leicht nicht, als bloßes Kupfer, angegriffen wird. Kupferne Gefässe werden sehr leicht nicht allein von Säuren, sondern schon von Mittelsalzen angegriffen, und taugen daher um so weniger zu diesen Geschirren, da es ein giftiges Metall ist, welches Krämpfe und Schmerzen im Magen und den Gedärmen, heftiges Erbrechen u. a. heftige Zufälle bewirkt. Nicht selten sind vom Genusse eines in einem kupfernen Gefässe gekochten oder aufbewahrten Zugemüses jene Zufälle in einem erschrecklichen Grade bewirkt worden: ich habe selbst gesehen, daß das Miserere davon entstand. Indessen findet man doch, daß die thierischen und vegetabilischen Säfte, welche nicht sauer, oder nur nicht stark sauer sind, z. E. Fleischbrühe, Kohl, ja sogar süsses Obst ꝛc. das Kupfer nicht merklich angreifen, wenn sie nur darin gekocht werden, und das Kupfer vorher hinlänglich rein und blank war, daß aber auch diese beträchtlich kupferhaltig werden, wenn sie darin erkalten, oder das Kupfer nicht hinlänglich blank gefegt war, und daher grünen Kupferkalk auf sich sitzen hatte, der ungleich leichter, als metallisches Kupfer, aufgelöset wird. Zinn ist minder leicht auflöslich, als Kupfer, und daß es schädlich auf den thierischen Körper wirke, wenigstens nicht

so erwiesen *): man gebraucht daher das Zinn sehr häufig zu Eßgeschirren, verzinnt auch die kupfernen Kochgeschirre, um sie unschädlich zu machen. Allein, angenommen, daß Zinn unschuldig ist, so sollte schlechterdings nicht erlaubt seyn, dem Zinne **Blei** zuzusetzen, wie an den meisten Orten auf gewisse Procente erlaubt ist. Blei ist ein langsames schleichendes Gift, das in größeren Quantitäten Bleikolik, in kleineren wiederholt wirkend Nervenschwäche und Auszehrung erzeugt. **Eisen** ist eben so leicht auflöslich, als Kupfer, hingegen empfielt es sich durch seine unschuldige Beschaffenheit; das wenige, was Speisen, die nicht sauer sind, aus eisernen Kochtöpfen auflösen können, ist zuverlässig niemanden schädlich. **Gläserne** Gefässe sind als Trinkgeschirre ꝛc. allen anderen vorzuziehen, weil sie nicht allein von keiner Säure, (ausgenommen von der Flußsäure, die in Speisen und Getränken nicht vorkommt,) angegriffen werden, sondern auch durchsichtig sind, so daß man die Klarheit und Farbe der in ihnen enthaltenen Flüssigkeiten völlig erkennen kann. Aber da sie nicht wohl Hitze, wenigstens nicht ohne äusserst langsame Erwärmung, vertragen, so ist ihr Gebrauch sehr eingeschränkt. Gefässe von **Porcellan** sind unstreitig die allervorzüglich-

*) Vom Arsenikgehalte des Zinnes u. d. g. ins chemische Detail gehörenden Dingen kann hier nichts beigebracht werden.

lichsten; sie dienen nicht allein zu Eß- und Trinkgeschirren, sondern auch zu Kochgeschirren, da sie die stärkste Hitze vertragen, sie werden noch weniger als Glas angegriffen, und der Mangel an Durchsichtigkeit wird einigermaassen ersetzt, wenn ihre innere Fläche ganz weiß ist. Allein ihre Kostbarkeit hindert die Allgemeinheit ihres Gebrauchs. Die gemeine **Töpferwaare**, auch die Fayance, sind mit einer bleihaltigen Glasur überzogen, welche vor einigen Jahren Hr. Ebel mit Recht verdächtig gemacht hat: obwohl er die Sache offenbar übertrieb, und Hr. Westrumb gezeigt hat, daß eine gute hinlänglich viel Erde enthaltende und bei hinlänglicher Hitze geschmolzene Bleiglasur selbst in Säuren schwerauflöslich sey, und wir daher den Tod in den Töpfen nicht so schrecklich zu fürchten haben, als Hr. Ebel es geschildert hat, so ist doch zu wünschen, daß die neueren Bemühungen, eine Glasur ohne Blei zu machen, die leicht genug fließt, um auch für gemeine Töpferwaare zu dienen, bald ein gemeinnütziges Resultat liefern mögen *).

*) Ich besitze durch die Güte des Herrn Hofrath Schrickel in Carlsruhe zwei Kochtöpfe, welche mit einer treflichen bleifreien Glasur überzogen, und in einer im Badenschen angelegten Fabrik verfertigt sind.

Fünftes Kapitel.

Von den Ausführungen.

Die Speisen, welche wir essen, werden im Magen mit dem Magensafte, im engen Darme mit der Galle und dem pankreatischen (einem dem Speichel ähnlichen) Safte gemischt, und dadurch zu einem gleichartigen Brei, welcher **Chymus** heißt. Durch eine chemische Veränderung, die vorzüglich von der Galle abzuhängen scheint, entsteht in dem Chymus der Speisesaft oder Nahrungssaft (**Chylus**), welcher von den Saugadern des engen Darmes eingesogen, dem Blute zugeführt und durch einen zweiten chemischen Proceß in Blut verwandelt wird. Aber der Chymus ist bei weitem nicht ganz Chylus, er enthält neben demselben alle die Theile der Speisen, welche nicht tauglich sind, Chylus zu werden. Nach vollendeter Reise durch den engen Darm ist endlich kein Chylus mehr da; was nun noch übrig ist, sind eben die untauglichen Theile, die schon anfangen zu faulen, mit dem Pigmente der Galle, und machen eine übelriechende braune Masse aus, welche unter dem Namen des **Roths** oder **Unraths** bekannt ist.

Dieser Unrath geht durch den weiten Darm bis zum After hin, und wird dann durch die Zusammenziehung des Mastdarms zum After hin-

hinausgepreßt. Die ganze Bewegung der Speisen und des Chymus durch den Magen und die Gedärne ist unwillkührlich, und hängt nur von der Reizbarkeit dieser Behälter ab. Aber die Ausführung aus dem After ist einigermaassen der Willkühr unterworfen: wir können mit dem Schließringe (*Sphincter*) des Afters den Koth lange zurückhalten, hingegen auch auf die höheren Ringfasern des Mastdarms mit unserem Willen wirken, und mit willkührlicher Bewegung des Zwerchfells und der Bauchmuskeln die Wirkung derselben unterstützen.

Hier ist die erste Regel: man muß den Schließring des Afters nur zur Erhaltung der Reinlichkeit so lange verschliessen, als es nöthig ist, um an einen verborgenen und bequemen Ort zu gehen, an welchem man sich seines Unraths entledigen kann. Es ist schädlich, wenn man aus Etikette, oder aus übertriebener Geschäfftigkeit, den Stuhlgang lange zurückhält: der Mastdarm wird durch die lange Dehnung uud Pressung geschwächt; oder, wenn er noch Kraft genug hat, so preßt er den Koth, welchen er abwärts nicht los werden kann, aufwärts zurück, so daß, wenn man endlich sich seines Unraths entledigen will, der natürliche Drang ganz verschwunden ist, und man bis zum folgenden Tage auf seine Rückkehr warten muß. Dies ist nicht gleichgültig, die verweilende Masse geht fortan in stärkere Fäulniß über, schadet dadurch dem Darmkanale

kanale und dem übrigen Körper, zumal wenn fauligte Theile in die Saugadern eingesaugt werden; durch die Einsaugung des Flüssigeren wird die Masse härter und geht nachher mit desto größerer Schwierigkeit, oft mit Schmerzen fort.

Eine andere Regel ist: bei dem Stuhlgange **nicht zu stark mit Anhaltung des Athems zu drängen.** Man kann sich dadurch äusserst leicht eines der traurigsten Uebel, einen Bruch, zuziehen, indem ein Theil der Därme oder des Netzes, von den Zusammenziehungen der Bauchmuskeln gedrängt, zu einem Bauchringe oder einer anderen Oeffnung hinausschlüpft. Kommt der Stuhlgang nicht mit der gewöhnlichen Anstrengung, so nehme man lieber ein erweichendes Klystir.

Ein ganz gesunder Mensch hat alle Tage wenigstens einmal Stuhlgang. Aber die sogenannte **Verstopfung** ist heutiges Tages ein sehr oft vorkommendes Uebel: es giebt viele Menschen, die nur alle zwei oder drei Tage zu Stuhle gehen, und dann gewöhnlich mit vieler Beschwerde harten Unrath los werden. Sie suchen sich mit Purganzen zu helfen und machen Uebel ärger, weil die Purganzen schwächen. Eine oder mehrere von folgenden Ursachen: viel sitzen, viel grobe Speisen (Mehlklöße, Hülsenfrüchte ꝛc.) essen, rothen herben Wein oder starken Thee trinken, oft Purganzen einnehmen, sind gewöhnlich Schuld. Man schaffe diese in seiner Lebensart ab. Ist das

nicht

nicht hinreichend, so sind von Zeit zu Zeit angewandte **Klystire** aus einem Aufguß von Chamillenblumen die unschuldigsten Palliativmittel, wenn man sie nur nicht zu oft gebraucht. Uebrigens muß man hier einen Arzt zu Rathe ziehn.

Bei dem **Durchfalle** ist der Unrath zu weich, bisweilen gar flüssig. Gemeiniglich erfolgt dabei auch der Stuhlgang zu oft. Dieser Zustand ist krankhaft; aber oft eine heilsame reinigende Krankheit, die man bei Leibe nicht durch Magentropfen, rothen Wein u. d. g. Dinge stopfen darf. Fieberhafte, oder sehr schmerzhafte, oder viele Tage dauernde Durchfälle sind gefährlich und erfordern die frühzeitige Hülfe des Arztes.

Wer zu Krankheiten geneigt ist, die von Erkältung entstehen, muß in kaltem Wetter nicht auf einen **Abtritt** gehen, welcher kalt liegt, und insbesondere nicht auf einen solchen, in welchem Zugwind durch die Oeffnung des Sitzes bläst.

Um unser Blut beständig in guter Mischung, in dem richtigen Verhältnisse seiner Elemente zu erhalten, wird durch gewisse Organe immerfort das Ueberflüssige jedes Stoffes ausgeführt.

Die **Lungen** führen den überflüssigen Kohlenstoff aus *). Was daher in Rücksicht der Güte unserer Luft, die wir athmen, zu thun sey, ist im ersten Kapitel angezeigt.

Die

*) S. oben Seite 24. 25.

Die Haut, nämlich das Fell, führt durch eine Menge ausdünstender Gefäßchen einen Dunst (*materia perspirabilis*) aus, welcher Hydrogene, Phosphor, Kohlenstoff, Oxygene, auch bei größerer Thätigkeit und Erweiterung der ausdünstenden Gefäßchen Wasser enthält. Die Gesundheit hängt sehr davou ab, daß diese Ausdünstung unterhalten werde. Dies geschieht durch hinlängliche Bewegung, Vermeidung des Aufenthalts in feuchter Luft *), bei dem Aufenthalte in feuchter Luft durch dichte warmhaltende Kleidung und öfteres Reiben der Haut mit wollenen Tüchern. Das leztere Mittel hat man zu Hülfe zu nehmen, wenn man an Krankheiten leidet, die vermehrte Ausdünstung nöthig machen, wie Katarrhe, Rheumatismen und Gicht. Blos kalte, obwohl trockne, Luft hindert die Ausdünstung nur, wenn man ruht: daher ist in solcher Luft bei Gesunden nur Bewegung nöthig; wer aber in solcher Luft still sitzt, muß sich ebenfalls wärmer kleiden und durch künstliche Mittel zu erwärmen suchen **). Leicht bekleidet Stunden lang auf einem kalten Zimmer still sitzen, und doch keinen Katarrh oder sonst ein Uebel bekommen, setzt eine ungemein dauerhafte Beschaffenheit des Körpers voraus.

Erkäl-

*) S. oben Seite 48. 49.

**) S. Seite 51.

Erkältung schadet wohl zum Theile durch Sympathie der Haut mit den inneren Theilen vermöge der Nerven, aber zum Theile auch durch plötzliche Unterdrückung der Ausdünstung. Das Nöthigste davon ist oben *) gesagt.

Der Schweiß ist freilich immer ein ausserordentlicher Zustand der Ausdünstung, bei dem beträchtlich viel Wasser durch die Hautporen herausdringt; es ist aber für einen gesunden Menschen gar nicht schädlich, wenn er durch Sommerwärme, starkes Gehen und Arbeiten, bisweilen in Schweiß geräth. Nur zu oft schwitzen ist durch Schwächung schädlich, daher muß man die Ursachen desselben, heisse Stuben, heisse Getränke, zu warme Kleidung, vermeiden; und sehr leicht schwitzen, ist schon ein Zeichen von Schwäche, deren Beschaffenheit der Arzt untersuchen muß

Nachts im Schlafe muß ein gesunder Mensch, wenn nicht Klima oder Witterung ausserordentlich heiß sind, gar nicht schwitzen. Oft entsteht ausserdem nächtlicher Schweiß von zu großer Wärme des Schlafzimmers, von zu warmhaltenden Federbetten, von zu warmen Abendspeisen, vorzüglich Suppen, von zu spätem Abendessen rc. Man muß solche Ursachen sorgfältig aufsuchen und wegschaffen. Wenn man dennoch alle Nächte schwitzt, so ist das ein sicherer Beweis von krankem Zustande, der bald gehoben werden muß, wenn er nicht all-

*) S. 62.

allmälig in Auszehrung übergehen soll. Sehr oft sind Unreinigkeiten der ersten Wege die einzige Ursache dieser Nachtschweisse, welche sich verlieren, sobald jene weggeschaffet sind.

Die **Nieren** haben unter den Reinigungsorganen vielleicht das größte Gebiet; sie schaffen mit der Bereitung des **Harns** den Ueberfluß aller oder doch fast aller Stoffe aus dem Körper weg. Der Harn ist größtentheils Wasser; enthält in diesem Wasser Harnsalz (d. i. Phosphorsäure mit Mineralkali und flüchtigem Kali), Faserstoff *) und Knochenstoff (d. i. Kalkerde mit Phosphorsäure **) aufgelöst. Je nachdem von einem oder dem andern dieser Stoffe im Blute zu viel da ist, führt der Harn mehr davon weg.

Was zu thun sey, wenn die Nieren ihren Dienst nicht gehörig leisten, wie oft bei alten Leuten geschieht, dies zu lehren, ist Sache der Arzneikunde und gehört nicht hieher. Nur darauf muß hier aufmerksam gemacht werden, daß es nicht gut sey, den aus den Nieren schon in die Harnblase geführten und daselbst vorräthig liegende **Harn** sehr lange zurückzuhalten. Es kann nicht allein die Blase bersten, wovon Tycho's de Brahe trauriger Tod

*) Schon dieser Faserstoff enthält alle Elemente des Körpers: Hydrogene, Kohlenstoff, Phosphor, (Salpeterstoff,) Oxygene, Kalkerde.

**) Phosphorsäure ist Phosphor mit Oxygene.

Tod ein Beispiel giebt, und obwohl es selten dahin kommt, so wird doch die Blase geschwächt; sondern der lange verweilende Harn, wenn er keine sehr gute dauerhafte Mischung hat, kann sich schon eben so in der Blase entmischen, wie er sich immer in den Nachttöpfen entmischt, und dann einen Blasenstein *) erzeugen, dessen Wirkungen die schrecklichsten Quaalen sind. Hingegen darf man gar wohl eine beträchtliche Quantität Harn in der Blase eine Zeitlang halten, und man würde, wenn man gar zu oft harnen wollte, endlich eine gar zu kleine Blase bekommen.

Die **Weiber** haben, so lange sie zur Erzeugung fähig sind, (im Ganzen vom vierzehnten bis zum funfzigsten Jahre,) einen **natürlichen Blutfluß** aus den Geburtstheilen, welcher periodisch alle acht und zwanzig Tage wiederkehrt und ihre natürliche Vollblütigkeit mindert, so lange dies nicht durch die Schwangerschaft oder durch Säugen geschieht. Weiber, welche diesen Blutfluß zu **reichlich** haben, müssen alle erhitzende Getränke, alle heftige Bewegung, also auch heftiges Tanzen, und hingegen auch anhaltendes Sitzen, und überdem alles vermeiden, was ihre Geburtstheile und ihr Adersystem stark reizen kann. Weiber, welche ohne schwanger zu seyn oder zu

*) Dies fürchterliche Uebel hat viele andere Ursachen, aber diese trägt zu seiner Entstehung bei.

zu säugen, diesen Blutfluß nicht haben, brauchen oft zum größten Schaden treibende Mittel. In den meisten Fällen ist nicht der Mangel des Monatsflusses Ursache ihres krankhaften Zustandes, sondern ihr krankhafter Zustand (z. E. Mangel an Reizbarkeit, Blutmangel, Verschleimung, Würmer, Stockung in den Gallenwegen, Hysterie rc.) ist Ursache, daß der Blutfluß nicht erscheint. Wird dieser krankhafte Zustand gehoben, so kommt der Blutfluß, ohne treibende Mittel.

Alle andere Blutflüsse sind nicht natürlich. Männer haben also gar keine natürliche Blutflüsse. Die **Hämorrhoiden** sind allerdings eine Krankheit, die von Stockungen des Bluts im Unterleibe entsteht, obwohl oft ein kleineres Uebel als die größeren, welche aus diesen Stockungen entstehen, und dürfen freilich nicht unvorsichtig gestopft werden. Eben so das **Nasenbluten**, obwohl es oft eine wohlthätige Verminderung der Vollblütigkeit und Wallung junger Leute bewirkt, und daher nicht durch Einziehen und Aufschlagen von kaltem Wasser gehemmt werden darf, sondern fliessen muß, bis es von selbst aufhört. Dies versteht sich von den gewöhnlichen Fällen: übermäßige lebensgefährliche Blutflüsse muß man freilich hemmen.

So wenig einer dieser Blutflüsse natürlich ist, so wenig ist das Aderlassen ein Mittel, die Gesundheit zu erhalten, und Krankheiten zu verhüten. Der gesunde Mensch hat ge-

rade so viel Blut, als die festen Theile zur Erhaltung ihrer gesunden Spannung und Lebenkraft nöthig haben; einem Gesunden aderlassen, heißt also ihn krank machen. Aber es ist das Hauptmittel gegen Vollblütigkeit, wenn sie stark ist und Gefahr drohet, so daß sie durch Enthaltung von nährenden Speisen und Getränken nicht bald genug gehoben werden kann; dann das Hauptmitel gegen sthenische Krankheiten und ächte Entzündungen. Hingegen giebt es auch viele Krankheiten, in denen ein Aderlaß noch weit schädlicher und gefährlicher ist, als im gesundesten Zustande, namentlich die asthenischen Krankheiten *), vorzüglich die asthenischen Fieber; auch die gastrischen, d. h. solche, die von gewissen Unordnungen in den Gallenwegen oder im Magen und den Gedärmen entstehn; und wenn eine Krankheit der lezteren Art mit einer Krankheit der ersteren Art sich vereinigt, so ist es oft selbst einem geschickten und erfahrnen Arzt äusserst schwierig, zu beurtheilen, ob zur Ader gelassen werden darf, oder nicht, weil die Gründe dawider oft eben so stark scheinen, als die Gründe dafür, und zugleich äusserst wichtig, weil oft Leben und Tod davon abhängt, ob ein

*) Sthenische Krankheiten sind Krankheiten mit übermäßiger Wirkung der Lebenskraft; asthenische sind Krankheiten mit zu schwacher Wirkung der Lebenskraft. Genauer läßt sich dies hier nicht auseinander setzen.

ein Aderlaß gemacht wird, oder nicht. Daher ist Jedem zu rathen, daß er das Aderlassen nicht für etwas geringfügiges halte, und bei diesen oder jenen Beschwerden, ohne einen Arzt zu fragen, nicht sofort aderlasse. Oft sind solche Beschwerden, z. E. Schwindel, Kopfschmerz, Schwere in den Gliedern ꝛc. Vorboten schwerer Krankheiten, und gerade solcher, die durch Aderlassen gefährlich und tödlich werden.

Es giebt entzündliche Krankheiten, in denen viel darauf ankommt, daß viel Blut abgelassen werde. Aber sie sind weit seltener, als andere, in denen reichliche Aderlässe schaden. Daher muß man im Allgemeinen noch mehr vor reichlichem Aderlassen, zu welchem insbesondere viele Chirurgen so sehr geneigt sind, als vor dem Aderlassen überhaupt warnen. Es giebt oft Fälle, in denen ein mäßiges Aderlaß wohlthätig gewesen wäre, aber nun die Sache schief geht, weil man doppelt so viel Blut abgelassen hat, als man ablassen sollte. Im Ganzen ist ein Aderlaß von acht Unzen ein mäßiges Aderlaß.

Der gesunde Speichel ist keineswegs bestimmt, ausgespieen zu werden, sondern den Mund zu befeuchten und dann zur Verdauung zu helfen. Man muß ihn ausser der Zeit des Kauens niederschlucken; er wird dann entweder für noch vorräthige Speisen, oder für die nächstfolgenden nützlich.

Zur

Zur Fortpflanzung des Geschlechts wird in dem männlichen Körper das Sperma abgesondert, um, an den Ort seiner Bestimmung geführt, Befruchtung zu bewirken. Die schaffende Weisheit gab den Thieren, so auch den Menschen, Geschlechtstrieb, um sie zu dieser Fortpflanzung auf eine Weise zu zwingen, bei der sie thun, was sie sollen, indem sie meinen, nur ihrem Wunsche Genüge zu leisten. Dieser Geschlechtstrieb, der heftigste aller Triebe in der empfindenden Natur, erwacht oft zu früh; ist oft unbändig und artet in wilde Begierden aus, die alle Schranken verachten; wird auf diese Weise oft eine Quelle physischer und moralischer Uebel, deren nähere Betrachtung den Menschenfreund mit Entsetzen und Wehmuth erfüllt.

Seltener Genuß der physischen Liebe ist einem gesunden und erwachsenen Manne nicht schädlich. Aber die Erfahrung, daß nach jedem Genusse doch immer einige Minderung der zuvor gefühlten Kraft erfolgt, (das bekannte „omne animal post coitum triste") und daß gewissen Thieren die erste Befriedigung dieses Triebes tödlich wird, läßt doch vermuthen, daß eine öftere Befriedigung beträchtlich schwächen und dadurch schaden müsse. Und diese Vermuthung wird dem Arzte leider nur zu oft durch die traurigen Beispiele solcher Menschen bestätigt, die als Sclaven der Wohllust ihre Körper- und Geisteskäfte verschwendeten, und dadurch in eine Kraftlosigkeit

keit fielen, die sie nach vielen erbärmlichen Büssungen früh zu Grabe führt.

Diese Schwächung hat einen zwiefachen Grund. Erstlich ist die Befriedigung mit einem Verlust an Sperma verbunden, der, je öfter er erfolgt, eine desto reichlichere Absonderung nach sich zieht, mithin das Blut desto mehr seiner besten Theile beraubt; zum andern geschieht sie mit einer heftigen Thätigkeit des ganzen Nervensystems, und also auch dadurch mit einem großen Aufwande an Nervenkraft.

Der höchste Genuß der Liebe in der engsten Verbindung mit einer geliebten Person, dieses höhere Vergnügen, in welchem moralische Liebe mit der thierischen, welche man gewöhnlich die physische nennet, in Vereinigung ist, schwächt ungleich weniger, als die bloße Befriedigung des Bestrebens, was der Mensch mit jedem Thiere gemein hat. Der geistige Theil dieses Genusses giebt eine Erhebung und Stärkung der Nervenkraft, welche die Schwächung vom thierischen Theile des Genusses fast ganz wieder ersetzt.

Der Genuß der physischen Liebe in der Ehe zweier Ehegatten, die einander lieben, ist viel weniger schwächend, als die Venus vaga. Erstlich deswegen, weil die genauere Bekanntschaft und der tägliche Umgang die heftige enthusiastische Liebe in eine sanftere, mehr der Freundschaft ähnliche, Zuneigung verwandeln, bei welcher der Geschlechtstrieb nur durch

Ueber-

Ueberfluß an Sperma, also nur dann erwacht, wenn der männliche Körper im Stande ist, ohne merkliche Schwächung der physischen Liebe zu pflegen, da hingegen bei der Venus vaga die Neuheit der Gegenstände an jedem Tage neue Reizungen wirkt und dadurch endlich die stärkste Kraft erschöpft. Zweitens deswegen, weil man in ehelicher Verbindung die moralische und physische Liebe in Ruhe, ohne anderen Aufwand an Kräften genießt, als dem, welcher im Genusse der physischen selber liegt; aber bei der Venus vaga mit eben diesem Genusse in Fällen von einer Art Nachtschwärmen und Trinkgelage, in Fällen von anderer Art mancherlei Anstrengungen des Körpers und Geistes, um die im Wege stehenden Schwierigkeiten zu überwinden, oft auch Schrecken und Angst, verbunden sind. Drittens wegen der schon oben genannten Vereinigung mit dem stärkenden Vergnügen, das der Genuß moralischer Liebe giebt.

In Ehen, welche, wie leider die meisten, nicht aus Liebe, sondern aus Begierde, ohne Mühe zu einem großen Vermögen, zum Meisterrecht, zu Verbindungen mit vornehmen Familien rc. zu gelangen, geschlossen werden, fällt der leztere Grund leider weg. Auch in so vielen Ehen, die nur der physische Trieb und das Gefallen an körperlichen Reizen schließt, weil diese Reize ihre Macht verlieren, wie sie dem Ehemann alltäglich geworden sind.

Man würde mich mißverstehen, wenn man schliessen wollte, in der Ehe schade das Uebermaaß physischer Liebe nicht. Uebermaaß schadet auch hier, und wird nicht selten verkannte Ursache der Schwäche, in welche ein junger Ehemann verfällt, der sich zu sehr auf den priesterlichen Segen verläßt, oder sich für einen Herkules hält.

Dem Jüngling, der noch nicht ausgewachsen ist, schadet die Befriedigung des Geschlechtstriebes weit mehr, als dem vollkommenen Manne. In jenem Alter soll das Sperma noch gar nicht ausgeführt, sondern aus seinen Behältern wieder eingesaugt werden, um dem Körper die, dem Castraten fehlende, männliche Stärke zu geben, welche an den dickeren und derberen Muskeln, an der tieferen männlichen Stimme, und am Barte erkannt wird. Am meisten aber schadet sie in den ersten Jahren nach dem Anfange der Mannbarkeit.

Zu einer **unnatürlichen** Befriedigung des Geschlechtstriebes wird in eben diesem Alter mancher Jüngling, ja schon mancher Knabe, durch andere mit diesen Laster behaftete, oder durch die Verwilderung seiner eignen Phantasie verführt. Diese in unseren Tagen unter der Jugend, am meisten in Anstalten, auf welchen viele junge Leute zusammen wohnen, umherschleichende Seuche ist noch weit verderblicher, als die natürlichen Ausschweifungen des Geschlechtstriebes sind. Einmal, weil jener

jener Ersatz durch geistiges Vergnügen hier ganz fehlt; dann weil die Wiederholung hier viel leichter ist, und daher gewöhnlich öfter geschieht. Die einzigen Mittel, vor diesem Laster die Blüthe der Menschheit zu schützen, sind frühe sittliche Bildung ihrer Empfindungen; früher, aber behutsamer Unterricht über die Zeugung, ohne pedantische Verheimlichung dessen, was ihnen doch nicht so lange verborgen bleiben kann, bis sie den Gefahren der Jugend entgangen sind; frühe Erwerbung ihres herzlichen Zutrauens, das ihren Aeltern und Erziehern nichts verhehlt, und sie nicht als Despoten fürchtet, sondern als ihre besten Freunde liebt.

Die bei manchen jüngeren und älteren Männern, vorzüglich aber bei jenen, im Schlafe geschehenden Ergiessungen des Sperma, sind eigentlich nur in sofern natürlich, wie Husten und Niesen, und mehrere ähnliche Wirkungen, die zwar häufig geschehen, ohne die man aber Jahre lang leben und gesund seyn kann. Sie sind nicht natürlich, in sofern sie gar nicht wesentlich zum gesunden Zustande gehören. Zurückhaltung des Geschlechtstriebes durch aufgelegten Zwang kann freilich, wie bei dem Pfarrer Blanchet, fürchterliche Wirkungen haben, aber diese hängen nicht sowohl von der Zurückhaltung des Sperma, als von dem Zustande der Seele ab. Das Sperma kann durch die Saugadern in die Blutmasse zurückgeführt werden; so können männ-

 liche

liche Thiere, auch allerdings männliche Menschen, lange Zeit ohne alle Ausführung von Sperma bleiben, ohne an ihrer Gesundheit zu leiden. In manchen Fällen entstehen jene Ergiessungen von reichlichem Vorrath, der die Reizbarkeit der Zeugungstheile erhöhet, aber dieser allein bewirkt sie nicht: immer wirkt eine oder die andere Nebenursache zugleich, und sehr oft wirken, bei sehr kärglichem Vorrath solche andere Ursachen allein.

Diese Ergiessungen können, wenn sie oft geschehen, entsetzlich schwächen: ja es scheint, daß sie in den meisten Fällen weit mehr schwächen, als die, welche mit der physischen Liebe verbunden sind. Um sie zu verhüten, muß man alles vermeiden, was zu ihrer Entstehung beitragen kann; also 1) nicht zu weich und insbesondere nicht in Federbetten schlafen, und wenn ein gewöhnliches härteres Lager nicht helfen will, eine Zeitlang auf dem blossen Boden schlafen, um den zu behaglichen Schlaf zu hindern, und früher aufzuwachen, 2) nicht spät zu Abend essen, Abends keine schwerverdauliche oder stark nährende, vorzüglich aber Abends keine Eierspeisen essen, 3) sich hüten, daß man nicht auf dem Rücken liege, welches zum Theile durch die Lage beim Niederlegen, zum Theile durch breite Gürtel, mit harten Körpern auf dem Rücken, verhütet werden kann, 4) so früh aufstehen, als man irgend kann, weil diese Ergiessungen meist gegen Morgen erfolgen, und dagegen desto

früher

früher schlafen gehn. Sehr nützlich ist es 5) die Zeugungstheile oft in einem Gefässe mit kaltem Wasser zu baden, so daß man sie ganz hineintaucht; dieses muß aber nur Morgens oder am übrigen Tage, nicht beim Schlafengehen geschehen, weil, wenn es dann geschieht, es leicht gegenseitige Wirkung hat. Oft sind krankhafte Reize, hämorrhoidalische Stockungen, Unreinigkeiten, Würmer ꝛc. Schuld; oft auch Schwäche der Zeugungstheile von vorhergegangenen Ausschweifungen; alle diese Uebel erfordern die Hülfe des Arztes. Aber alle Mittel gegen die schwächenden Ergiessungen sind fruchtlos, wenn wir nicht über unsere Phantasie so viel Herr werden können, daß wir vor dem Einschlafen alle Ideen verscheuchen, welche den Geschlechtstrieb rege machen, und die Seele mit religiösen oder wissenschaftlichen Gedanken, oder mit edleren Empfindungen der Liebe beschäfftigen. Dichtkunst und Musik sind denen, welche Gefühl und Talente für diese göttlichen Vorzüge der Menschheit haben, die mächtigsten Waffen gegen die niedere Siunlichkeit:

„Jüngling, wenn von edlen Trieben,
deine Seele je geglüht,
kannst dn denn die Wohllust lieben,
die nur Thoren an sich zieht?“

Sechstes Kapitel.

Von der Kleidung.

Wenn wir bei unserer Kleidung nur die Beschützung vor Kälte und Nässe und die Befolgung der Regeln der Schamhaftigkeit und des Wohlstandes zu Zwecken hätten, so würde sie viel einfacher seyn, als sie ist, und in einem Buche, wie dieses, fast nichts davon zu sagen seyn. Aber die Neigung der Menschen, mit ihrer Kleidung zu prangen und sich damit zum Gegenstande des Wohlgefallens oder des Neides zu machen, hat sie sehr vielfach und dabei zum Theile sehr nachtheilig gemacht.

In Rücksicht der Wärme muß die Kleidung gerade so dick und so warmhaltend seyn, daß man nicht unbehaglich kalt, aber auch nicht unbehaglich heiß ist. Dies bestimmt sich also nach Klima, Jahreszeit und Wetter, dann bei gleicher äusserer Wärme nach dem eignen Gefühl, welches von der individuellen Constitution, dem Grade der Gesundheit oder Kränklichkeit, und der Gewohnheit abhängt. Es ist gut, von der Kindheit auf sich mehr kühl als warm zu kleiden, um sich nicht zu verwöhnen, und sich gegen die Wirkungen der Kälte abzuhärten, weil man leicht in Umstände gerathen kann, durch die man genöthigt wird, der wärmeren Kleidung zu entbehren: aber

es

es ist nachtheilig, sich nach Verhältniß seiner Gewohnheit und der äusseren Temperatur so kalt zu kleiden, daß man die Wirkungen der Kälte unangenehm empfindet: es erzeugt Rheumatismen, Katarrhe, Koliken, Durchfälle, oder andere Uebel, je nachdem man zu diesem oder jenem geneigter ist. Und hingegen ist es auf der andern Seite schädlich, sich übermäßig warm zu kleiden, und eine Centnerlast von doppelten Hemden, Wamsen, Oberröcken und Pelzen auf dem Leibe zu tragen; es bringt bei der geringsten Bewegung in Wallung, erschwert dadurch das Athmen, befördert unzeitigen Schweiß und setzt dadurch in den Stand, leichter erkältet zu werden.

Die Etikette, sich genau *à la saison* zu kleiden, mache man in Gegenden, welche unbeständige Witterung, und bisweilen Sommer und Winter in einem Tage haben, ja nicht mit: man kleide sich an kalten Tagen mitten im Sommer, wie an kalten Tagen im Winter. Ueberhaupt ist in unseren Gegenden der Gebrauch der sehr leichten Sommertracht allen nicht Kerngesunden zu widerrathen, weil auf einen heissen Tag sehr oft ein kühler, ja ein kalter, Abend folgt.

Beim Stillsitzen auf einem kalten Zimmer, bei Reisen auf dem Wagen und zu Pferde, muß man sich immer viel wärmer anziehen, als bei körperlicher Arbeit, bei Reisen zu Fuß, weil unsere Muskelbewegung die innere Erzeugung der Wärme beträchtlich vermehrt.

Wenn

Wenn man bei jener Art zu reisen vorhat, auch Nachts zu reisen, so muß man seine Bedeckung ja nicht nach der Empfindung abmessen, die man am Tage hat: selbst mitten im Sommer sind die Nächte, zumal gegen Morgen, oft so empfindlich kalt, daß man sich endlich gern in den Mantel hüllet, welchen man vorhin für überflüssig hielt.

Wolle, also Flanell ꝛc. hält vorzüglich warm, und ist am meisten dann, auch durch gelinde Reizung, erwärmend, wenn man sie auf der bloßen Haut trägt. Für Personen, die zu Katarrhen, Rheumatismen, Koliken von Erkältung ꝛc. geneigt, oder schon damit behaftet sind, ist es äusserst zuträglich, in der kälteren Jahreszeit Flanell auf dem bloßen Leibe zu tragen. Aber es ist nicht Jedermann zu rathen, weil er sich dadurch verwöhnen und eben dadurch auch eines Heilmittels berauben wird, daß er vielleicht einmal nöthig hat. Aus eben diesem Grunde ist es auch jenen zu rathen, ihn in der heissesten Zeit abzulegen.

In Rücksicht des Drucks ist eine gleichmäßig anliegende und sich dem Leibe anschmiegende Kleidung diätetisch gut, weil sie durch gelinden und allgemeinen Druck die festen Theile stärkt. So sind ja auch gut angelegte Binden und Schnürstrümpfe vortreffliche Mittel, um die schwachen Glieder zu stärken, Wassergeschwülste, Adergeschwülste und Geschwüre zu heilen. Aber jede zu stark oder ungleichmäßig

mäßig drückende, pressende, kneipende Kleidung ist schädlich, weil sie den freien Umlauf der Säfte hindert, und Stockungen bewirkt.

Der Kopf verträgt unter allen Theilen am besten, kühl gehalten zu werden, und am wenigsten zu viel Wärme, weil das Blut vorzüglich reichlich und schnell zum Kopfe geht. Daher ist, zumal wenn man gutes Haar hat, Kopfbedeckung unnöthig, ausgenommen zum Schutz vor der Sonne. Nur die Gewohnheit macht es vielen zum Bedürfnisse, irgend etwas auf dem Kopfe zu haben. Selbst die kleinsten Kinder darf man ohne Gefahr mit bloßem Kopfe auch in die freie Luft schicken: meine fünf Kinder haben nie Mützen getragen, sind als Säuglinge in allerlei Wetter gebracht, und haben davon nie eine Krankheit bekommen.

Ein guter Hut muß weit genug seyn, um nicht zu drücken: und eine solche Gestalt haben, daß er vor der Sonne beschatten kann. Im heissen Sonnenscheine ist ein weisser Hut besser, als ein schwarzer, weil der leztere, da er die Lichtstralen nicht zurückwirft, viel heisser wird.

Alle sehr warmhaltenden Bedeckungen des Kopfes, wollene Mützen, Pelzhauben ꝛc. sind nachtheilig, weil sie die Anhäufung des Bluts im Kopfe begünstigen. Aus eben diesem Grunde sind es auch die dichten und dicken Peruken.

Aus

Aus eben diesem Grunde ist es auch sehr nachtheilig, enge Halsbinden zu tragen: vollends, wenn man sie so eng zuschnallet, daß das Gesicht sofort roth wird und schwillet, wie jener Capitain seine Soldaten thun ließ, um ihnen ein martialisches Ansehen zu geben. Auch die zu dicken Halstücher schaden durch zu viele Erwärmung des Halses, welche, da die zuführenden Adern des Kopfs am Halse liegen, Anhäufung des Bluts im Kopfe und zu große Wärme desselben nach sich zieht. Hingegen ist es eine sehr heilsame Mode, mit bloßem Halse zu gehen, und daher zweckmäßig, die Kinder daran zu gewöhnen; denn freilich darf man nicht wohl wagen, diese Mode auf einmal ganz mitzumachen, wenn man bisher dicke Halstücher trug.

Auch der **Brust** thut leichtere kühlere Bedeckung gut, weil zu große Erwärmung der Brust die Anhäufung und Ausdehnung des Bluts in den Lungen vermehrt. Aber dem **Unterleibe** schadet Kühlung viel leichter: der langsamere Fortgang des Bluts in dem Systeme der Pfortader, auch die besondere Beschaffenheit seiner Eingeweide verlangt mehr Wärme, und verträgt insbesondere nicht schnelle Verminderung der Temperatur. Durchfälle, Koliken, Ruhr, selbst Entzündungen des Magens und der Därme können von Erkältung des Unterleibes entstehn. Daher muß man den Unterleib vorzüglich **warm halten**; also nicht zu dünne **Westen** tragen, oder doch

unter

unter ihnen den Unterleib mit einem Kamisol oder breiten Gürtel von Flanell verwahren. Bei einem dicken fetten Bauche ist diese Vorsicht vorzüglich nöthig.

Wie entsetzlich schädlich die Schnürbrüste sind, hat uns Sömmerring in einer trefflichen Schrift umständlich gezeigt. Sie geben dem weiblichen Körper eine häßliche Ameisengestalt, die nur ein durch die Tyranney der Mode verdorbener Geschmack für schön halten kann; diese falsche Schönheit wird mit grausamer Pressung der unteren Rippen, der Leber und der anderen Eingeweide des Bauchs, der Blutgefässe im Unterleibe, erkauft; davon sind dann Verbiegung des Rückgrathes, des ganzen Brustkastens, elende Verdauung, blinde Hämorrhoiden, schwere Geburten, Muttervorfälle und Mutterblutflüsse, die traurigen Folgen. Von dem Wahne, daß die Schnürbrüste zum geraden und schlanken Wuchse nöthig seyn, hätte man längst zurückkommen sollen, indem man sah, daß so mancher Knabe ohne diese Panzer wie eine Tanne wächst. Gottlob, daß schon die Weiber des höheren Standes und des Mittelstandes diese verderblichen Panzer verworfen haben, und zur altgriechischen Tracht zurückgekehrt sind, welche die natürliche Gestalt des weiblichen Körpers ohne Verstellung zeigt, und einem jeden Theile seine Freiheit läßt.

Zu enge Westen, zu enge Hosengürtel (Queder) haben die Wirkungen der Schnür-

brüste,

brüste, obwohl in viel geringerem Grade. Die lezteren sucht man durch Hosenträger unnöthig zu machen aber auch diese taugen nicht, weil sie die Schultern pressen. Es kommt bei den Hosen, damit der enge Gürtel nicht beträchtlich schade, vorzüglich darauf an, daß die Hintertheile hinlängliche Länge haben, damit sie beim Sitzen, Steigen ꝛc. sich nicht spannen, und nicht den hinteren Theil des Gürtels hinunterziehen, so daß der vordere Theil desselben den Unterleib rückwärts preßt. Ueberhaupt wäre es besser, wenn wir nach Fausts Rathe gar keine Hosen trügen, weil sie die Zeugungstheile zu warm halten und erschlaffen: wenigstens sollen sie keinen jener Fehler haben, und auch nicht von zu dickem oder zu warmhaltenden Zeuge seyn.

Zu enge Aermel hemmen den Rückfluß des Bluts in den Armen, und machen, daß die Hände schwellen. Eben das thun an den Beinen zu enge Kniebänder, sowohl die, mit denen man die Hosen an den Beinen zumacht, als die, mit denen man die Strümpfe befestigt. Daher müssen vorzüglich solche Personen, die geschwollene Beine oder Beingeschwüre haben, ja keine engen Kniebänder tragen. Viel kommt, die Schädlichkeit der Kniebänder zu mindern, auch darauf an, daß sie hinlänglich breit sind. Je schmaler sie sind, desto mehr kneipen sie und schneiden ein.

Man muß die Strumpfbänder nicht mitten auf der Wade binden, wie einige Wei-

der thun, welche sich dadurch ganz ihre Waden verderben, sondern dicht unter dem Knie, wo sie nur auf Knochen, Sehnen und Flechsen drücken.

Die Füße vertragen gern mehr Wärme, eben wie der Unterleib. Ein gesunder und abgehärteter Mensch kann gar wohl vertragen, barfuß zu gehen, aber wer irgend schwächlich oder gar ungesund, zu Rheumatismen, Kopfweh, Zahnschmerzen, Koliken ꝛc. geneigt ist, der muß sich hauptsächlich hüten, daß ihm Unterleib und Füße nicht kalt werden. Menschen von dieser Art ist es nöthig, wollene oder wenigstens baumwollene Strümpfe zu tragen: Sohlen von Hutfilz, oder einer andern Art aus Pferdehaar gefertigten Filzes in die Schuhe gelegt, thun bei ihrem Nutzen, das Gehen auf schlechtem Pflaster zu erleichtern, auch als schlechtere Wärmeleiter den Dienst, die Füße wärmer zu halten. Wem die Füße leicht kalt werden, und Erkältung der Füße schadet, dem ist, wenn er in einem kaltem Zimmer, oder bei kaltem Wetter in einem Wagen sitzen muß, ein Fußsack oder Fußkorb mit Pelzwerk gefüttert, ein sehr wohlthätiges Verwahrungsmittel. In Ermangelung dessen belege man wenigstens den Fußboden mit einer wollenen Decke, und setze die Füße darauf; bei einem steinernen Fußboden ist dies noch viel nöthiger, als bei einem hölzernen, weil Stein die Wärme viel mehr leitet, als Holz.

Ein guter Schuh, über dessen Eigenschaften uns Camper mit mathematischer Genauigkeit unterrichtet hat, muß die Form des Fusses haben, den Fuß nirgend drücken, und den Zehen freie Bewegung gestatten; bei jungen Leuten muß er des Wachsthums wegen noch etwas weiter seyn. Die engen spitzigen Schuhe, in deren kegelförmigem Vordertheile die Zehen eingezwängt liegen, verderben die Füße, machen die Gelenke der Zehen steif, und erzeugen die schmerzhaften Hüneraugen, an denen so manche alte Dame für die Eitelkeit ihrer Jugend büssen muß. Hohe Absätze unter den Fersen vermehren die Schädlichkeit, weil der Fuß auf der schiefen Ebene der Sohle vorwärts hinabgleitet, und die Zehen um desto stärker durch das Gewicht des ganzen Körpers gepreßt werden; ausserdem machen sie die Festigkeit des Fußes wankend, erschweren die Haltung des Körpers und geben einen unsichern Gang.

Siebentes Kapitel.

Von der Stellung und Lage.

Jede Stellung und Lage des Körpers, diejenigen ausgenommen, welche durchaus nachtheilig sind, hat ihren Nutzen für die Gesundheit und zugleich ihren Schaden. Daher taugt keine für beständig, wir müssen mit verschiedenen Lagen und Stellungen wechseln, wenn wir gesund bleiben wollen.

Das eigentlich sogenannte Liegen, d. i. horizontale gestreckte Lage des Körpers, ist, wenn dabei alle Theile hinlänglich unterstützt sind, die beste Lage zur Ruhe und zum Schlaf, weil sie gar keiner Anstrengung bedarf. Sie ist ferner heilsam bei Congestionen des Bluts in die unteren Theile; blinde Hämorrhoiden und ihre Schmerzen werden durch diese Lage sehr gemindert, Mutterblutflüsse sind ohne diese Lage nicht zu stillen, Geschwulst und alte Geschwüre der Füße ohne diese Lage nicht zu heilen. Geburten bei hängendem Bauche werden durch diese Lage ungemein erleichtert. Ohnmächtige muß man horizontal legen, um den Gang des Bluts zum Gehirne zu vermehren und die Schwäche desselben zu heben. Aber, wenn man zu lange horizontal ausgestreckt liegt, so entsteht Anhäufung des Blutes im Kopfe und in der Brust: daher schadet diese Lage vorzüglich dann, wenn eine solche Anhäufung schon da ist.

In eben dieser Lage werden immer die Eingeweide und andere Theile gedrückt, welche unten liegen: also bei der Lage auf dem Rücken die Nieren, bei der auf der rechten Seite die rechte Lunge und die Leber u. s. w. Daher ist es nicht gut, wenn man Tagelang auf einer Seite liegt: anhaltendes Liegen auf dem Rücken hat bisweilen den Nierenstein erzeugt. Es ist gut, nicht alle Abend sich auf dieselbe Seite oder alle Abend auf den Rücken schlafen zu legen. Die leztere Lage hat im Schlafe oft noch eine andere Wirkung, die im fünften Kapitel angegeben ist.

Sitzen ist eine halbe Ruhe des Körpers, und thut ihm sehr wohl, wenn er durch langes Stehen oder Gehen ermüdet ist. Die Gestalt unseres Gesässes scheint auch anzuzeigen, daß das Sitzen eine uns natürliche Stellung sey. Bei Congestion des Bluts in die oberen Theile ist Sitzen viel besser, als Liegen. Aber lange anhaltendes Sitzen, zumal wenn man den Rumpf dabei vorwärts krümmt, ist äusserst schädlich, und gehört, da es bei so vielen Gelehrten, Schreibern, Schneidern und Näherinnen Statt findet, zu den gemeinsten Ursachen vieler Krankheiten, insbesondere des Hämorrhoidalübels, der schlechten Verdauung, der Auszehrung und der Wassersucht. Denn in dieser Stellung fehlt die wohlthätige Unterstützung der inneren Bewegung in den Eingeweiden und Saugadern durch die äussere Bewegung; hingegen werden eben diese Theile noch

noch gedrückt und der Fortgang der Säfte in ihnen erschwert.

Auch den Kindern schadet es, wenn sie viel sitzen müssen. Insbesondere den kleineren Kindern, die noch nicht gehen können, das beständige Sitzen auf einem Arme der Mutter oder der Wärterin, und, was noch schlimmer ist, das anhaltende Sitzen auf einem Stuhle mit durchlöchertem Sitze, bei denen der Untertheil des kleinen Leibes durch sein eignes Gewicht in das Loch des Sitzes eingezwängt wird. Jene müssen sich gewöhnen, die kleinen Kinder wechselsweise sowohl auf dem rechten als auf dem linken Arme zu tragen, und die Kinder nur so lange auf solchen Stühlen sitzen lassen, als die Erhaltung der Reinlichkeit nöthig macht.

Die Ziehzäume oder Leitzäume, die man den kleinen Kindern anlegt, wenn sie anfangen, gehen zu lernen, sind ganz unnöthig und schädlich. Unnöthig, denn die Kinder lernen das Gehen ohne sie eben so gut, schädlich, denn erstlich gewöhnen die Kinder sich an diese Unterstützung, und es währt nachher sehr lange, ehe sie in den Stand kommen, sich auf ihre Muskeln allein zu verlassen; zum andern drücken die Ziehzäume die noch sehr biegsamen Brustknochen, indem die Kinder sich vorwärts auf sie auflegen, und machen dadurch eine platte Brust; zum dritten gewöhnt es die Kinder an eine krumme vorwärts gebeugte Stellung.

Wer viel sitzen muß, sehe dahin, daß sein Tisch hoch genug, und sein Sitz nicht zu hoch gegen den Tisch sey, damit er abgehalten werde, krumm zu sitzen.

Stehen ist in sofern weit weniger schädlich, als der Unterleib mehr Freiheit hat; daher ist es beim anhaltenden Schreiben und ähnlichen Arbeiten rathsam, mit Sitzen und Stehen zu wechseln, auch dienen dabei gewisse Stühle sehr gut, auf denen man halb stehend, fast reitend, sitzt. Aber zu lange fortgesetztes Stehen ist, weil man alle Muskeln anstrengt, den Körper zu halten, angreifend und schwächend: vorzüglich leiden die Muskeln der Beine, und weil diese nicht bewegt werden, also die Saugadern nicht unterstützen, in denen izt das Blut der Beine gerade gegen seine Schwere in die Höhe steigen muß, so entsteht vom langen Stehen leicht Wassergeschwulst der Füße.

Es ist sehr gut, wenn man alle Nächte gegen das Stehen, Sitzen und Gehen am Tage den Wechsel horizontaler Lage eintreten läßt, um den Körper völlig ausruhen zu lassen, und zugleich die Anhäufung des Bluts in den Füßen und im Unterleibe wieder gut zu machen. Daß Entbehrung dieser Lage durch mehrere Nächte beträchtlich schade, empfindet auch der Gesundeste stark genug; daher muß man sich auch nicht gewöhnen, sein Nachtlager so zu machen, daß die Kopfküssen sehr

steil liegen, weil dabei ein großer Theil vom Nutzen der horizontalen Lage wegfällt.

Bei Krankheiten der Beine, Wassergeschwulst, Geschwüren rc. ist horizontale Lage des kranken Beins ein unentbehrliches Hülfsmittel zur Heilung, so wie hingegen anhaltendes Sitzen mit hängenden Beinen oder Stehen diese Uebel immer ärger macht. Das kranke Bein muß, wie schon der Ausdruck horizontal bestimmt, eben so hoch liegen, als das Gesäß, und am wirksamsten ist es, wenn dabei der ganze übrige Körper auch beinahe horizontal ausgestreckt liegt, weil im Sitzen das zurückfliessende Blut am obern Ende des Oberschenkels einen Winkel macht.

Ich muß hier noch eine gewisse Stellung rügen, nämlich das Auflegen des Bauchs auf ein frei liegendes Brett oder einen ähnlichen Körper, so daß die Last des ganzen Leibes auf der vordern Bauchwand ruht, wie es oft junge Leute beim Spielen, Aufsteigen rc. machen. Diese Stellung drückt die Eingeweide des Bauchs auf eine äusserst schädliche Weise, und kann sehr leicht eines der traurigsten Uebel, einen Bruch, bewirken.

Achtes Kapitel.

Vom Schlaf.

Wie so vieles andere, haben wir auch das alltägliche Bedürfniß des Schlafs mit andern Thieren gemein. Die Wirksamkeit unserer Organe in Empfindungen und Bewegungen während des Wachens erschöpft unsere Lebenskraft schon nach zwölf bis achtzehn Stunden dermaaßen, daß wir müde werden, und in Schlaf verfallen. In diesem Zustande hört gewissermaaßen unser thierisches Leben auf, nur ein geringerer Grad des Lebens bleibt mit dem Umlaufe des Blutes und dem Athemholen übrig, ein Grad des Lebens, fast so gering, wie ihn die Pflanzen haben; daher ist während des Schlafes der Aufwand an Lebenskraft viel kleiner; der Ersatz aber dauert vermöge der vom Umlaufe des Blutes fortdauernden Ernährung während des Schlafes fort. Auf diese Weise erhalten unsere Organe allmälig die Fähigkeit zum Wachen wieder: wir erwachen dann zur gewohnten Stunde, oder von Reizen erregt, und bleiben eine Zeitlang im Wachen, bis die gleiche Ursache uns wieder müde macht.

Aus dieser kurzen Theorie sehen wir ein, was die Erfahrung lehrt, daß wir nicht allein den Schlaf nicht entbehren können, sondern auch oft genug und lange genug schlafen

müssen, wenn wir nicht schwach und siech werden wollen.

Man muß in der Regel alle Nächte schlafen. Einmal eine Nacht durchwachen, darf einem gesunden und erwachsenen Menschen freilich nicht beträchtlich schaden, aber wenn öftere schlaflose Nächte, vollends wenn mehrere nach einander eintreten, so wird der Nachtheil bald merklich genug. So werden Soldaten, die viel Lohnwachen thun, früher, als andere, stumpf. In Krankheiten ermattet fast nichts mehr, als anhaltender Mangel des Schlafs. Wie stark es schwäche, bei einem geliebten Kranken wachen, fühlt man oft mehrere Nächte nach einander, aus Liebe und Besorgniß nicht, aber hinterher desto mehr.

Ein gesunder erwachsener Mensch hat im Allgemeinen an sechs Stunden Schlafes genug. Aber Kinder, weil sie noch wachsen, und daher weniger Aufwand an Lebenskraft vertragen, Alte, weil ihre Lebenskraft schon schwächer wird, Menschen die am Tage sehr viel arbeiten, müssen sieben, acht, neun &c. Stunden schlafen. Säuglinge schlafen in den ersten Monaten des Lebens mehr, als sie wachen, und gedeihen nur dann, wenn sie daran nicht gehindert werden. Alte haben endlich am nächtlichen Schlafe nicht genug, sondern schlafen auch am Tage. Geistesarbeiten scheinen mehr Schlaf zu verlangen, als körperliche. Allzulanges Schlafen ist wieder nachtheilig, die zu lange unthätigen Gehirnfasern

werden unvollkommen, die Menschen werden träg und dumm. Uebrigens hängt die Dauer des Schlafes sehr von Gewohnheit ab: doch kann man sich nie ohne Schaden an eine nach Verhältniß des Alters, der Kräfte und der Arbeiten zu kurze Dauer des Schlafs gewöhnen, und es ist Jedermann vor einem solchen Zwange ernstlich zu warnen. Nicht sowohl der, welcher die Nächte durchschwärmt, den dieser holt seinen versäumten Schlaf meist zwiefach wieder nach, und ihm schadet mehr das, was ihn vom Schlafe zurückhält: sondern mehr der zu Arbeitsame, welcher bei nächtlicher Lampe noch nachdenkt und wirkt, wenn alles um ihn her längst im Schlafe begraben liegt, und dann mit der Morgensonne seinen Geschäfften wieder entgegen eilt. Dieser zu Arbeitsame ist dringend zu warnen; er wird den Zeitgewinn nicht erhalten, welchen er sucht, weil er vor der Zeit alt und schwach, vielleicht nach wenigen Jahren siech und zu seinen Geschäfften untüchtig wird.

Ohne Zweifel ist es uns natürlicher und heilsamer, Nachts zu schlafen und am Tage zu wachen, als nach Weise der Eulen und Fledermäuse es umzukehren; auch natürlicher und heilsamer, mit dem Anfange der Nacht sich zur Ruhe zu begeben, und mit Anbruche des Tages wieder aufzustehen, als bis nach Mitternacht zu wachen und bis gegen Mittag in den Federn zu liegen.

Mittagsschlaf ist dem Gesunden unnöthig: viele tausend Menschen bleiben bei hinlänglichem nächtlichen Schlafe ohne Mittagsschlaf gesund und stark, obwohl man sich sehr leicht diesen Schlaf so angewöhnen kann, daß man alle Mittage nach dem Essen unwiderstehlich müde wird. Aber Schwächlichen, Mageren, Kranken, dient ein tägliches Mittagsschläfchen zur Beförderung ihrer Genesung.

Neuntes Kapitel.

Von der Bewegung und Ruhe.

In dem Inneren unseres Körpers gehen beständig, auch im vollkommensten Schlafe, Bewegungen des Herzens und der Adern, der Verdauuugs- und Absonderungswerkzeuge vor, von deren anhaltender Fortdauer die Erhaltung unseres Lebens abhängt, und welche daher unserer Willkühr nicht unterworfen sind. Von diesen Bewegungen ist hier nicht die Rede; sondern von der Bewegung der Muskeln, mit welcher wir nach unserem Willen alle unsere Knochen und andere Theile bewegen, und von einem Orte in einen anderen versetzen, unsere Lage verändern, uns umhersehen, reden, und insbesondere mancherlei Geschäffte verrichten, die dazu dienen, uns vor Gefahren und Ungemach zu schützen, und unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

Diese **Bewegung** hat in allen ihren Arten ihren vielfachen Nutzen. Sie befördert jene inneren, zur Erhaltung des Lebens nöthigen, Bewegungen, mächtig, und verhütet die Stockungen, welche sonst eine Wirkung anhaltender Ruhe sind. Selten wird man Menschen in das Hämorrhoidalübel oder die Wassersucht verfallen sehen, welche eine bewegende Lebensart führen, die anderen Ursachen dieser Uebel müssen schon weit stärker wirken, um sie hervorzubringen, als bei sitzenden Menschen.

schen. Sie befördert eben dadurch die gute Mischung des Blutes, wie man bei Aderlässen deutlich an dem Unterschiede des Bluts von Menschen, die viel Bewegung haben, und an Menschen, die viel sitzen rc. sieht. Sie befördert die Ausdünstung, und verhütet dadurch, wie die gleichen Beobachtungen zeigen, daß das Blut nicht zu wäßrig werde. Sie macht durch Pressung der schwellenden Muskeln an einander und an die Knochen die Muskeln derber und, durch die öfteren Uebungen, reizbarer und stärker: jenes zeigt schon im lebenden Körper das Gefühl, am todten die Zergliederung, dieses die Erfahrung bei den Bewegungen im Leben. Wie derb und fest sind die Muskeln eines Schmids rc. gegen die Muskeln eines süssen Herrn vom Hofe, einer Bauermagd gegen die einer zärtlichen Dame: wie heben jene so leicht schwere Lasten auf, bei denen diesen der Arm entsinkt, wie gehen jene viele Meilen ohne Beschwerde, wenn diese ein kleiner Spaziergang athemlos und müde macht!

Daher ist es einem jeden, dessen eigentliche Geschäffte in sitzender oder stehender Stellung geschehen, und mit wenig Bewegung verbundeu sind, zur Erhaltnng der Gesundheit und Stärke nöthig, sich auf irgend eine Weise täglich eine Zeitlang Bewegung zu verschaffen. Es wäre gut, wenn jeder Gelehrte rc. zugleich ein Handwerker oder Bauer wäre, und die Beschäfftigungen des Gelehrten

mit Handarbeiten abwechseln ließe: und man sollte seine Söhne, wenn man sie studiren läßt, zugleich ein Handwerk lernen lassen.

Man suche die Erholung von Geschäfften, die mit Sitzen verbunden sind, nicht in einem Zeitvertreibe, der wieder mit Sitzen verbunden ist, wie leider so viele Gelehrte im Kartenspiel, sondern in angenehmer Bewegung, am besten in freier Luft *).

Unter den Bewegungen, mit denen man sich von einem Orte zum andern bringt, ist bei weitem die beste das Gehen. Es bewegt sanft und gleichmäßig und doch stark genug, wenn man mit hinlänglicher Anstrengung und Geschwindigkeit geht. Es bewegt den ganzen Körper, und, worauf das meiste bei Bewegungen zur Erhaltung der Gesundheit ankommt, bei jedem Schritte den Unterleib, wechselsweise vorwärts rechts und vorwärts links. Wer das Gehen als Heilmittel gegen Stockungen im Unterbeibe, Blähungen, Verstopfung rc. gebraucht, der muß so gehen, daß er bei jedem Schritte den Unterleib weit vorwärts schiebt: (muß, wie man in Hannover sagt, wiegelwageln.)

Sehr langsam gehen, wie das Spaziren mancher Damen, kann wenig nützen: es ist nur ein abwechselndes Stehen auf einem Beine. Laufen, wenn es bisweilen und mäßig geschieht, verstärkt die Muskelkraft und giebt Be-

*) S. Seite 31.

Behendigkeit: es darf aber nicht zu anhaltend geschehen, weil es viel mehr anstrengt und ermüdet, als Gehen. Wenn man einen langen Weg von mehreren Meilen vor sich hat, und im Anfang läuft, so kann man nachher vor Mattigkeit nicht mehr fort. Nie muß man so stark und so lange laufen, daß man ausser Athem kommt und Herzklopfen fühlt: dies ist äusserst schädlich und kann den Keim zur Lungensucht legen.

Eben diese Regel gilt vom Tanzen, dessen Wirkungen auf Blutgefässe und Lungen ganz dieselben sind Wer nicht so tanzen kann, daß sein Athem ungeändert bleibt, sollte ganz auf dies Vergnügen Verzicht thun: und auch ein Gesunder darf nicht so lange oder so heftig tanzen, daß er den Athem verliert. Viele Jünglinge und Mädchen haben ihren frühen und traurigen Tod, wenn die Lungensucht in der Blüthe ihres Lebens sie wegrafft, dem unbändigen Tanzen zu danken, das sie dann oft zu spät bereun.

Reiten giebt eine sehr angenehme Zerstreuung, und ist schon dadurch heilsam, theils indem man bei schnellem Reiten in kurzer Zeit viele Gegenstände nach einander erblickt, theils indem man ein Vergnügen an der Lenkung und dem Betragen des Pferdes hat. Auch kann es unmittelbar durch gelinde Erschütterung des Unterleibes nützlich werden, und dadurch zur Heilung wichtiger Krankheiten beitragen. Aber dem Gehen muß es doch, im

Gan-

Ganzen betrachtet, nachstehen, weil es nicht so den ganzen Körper und nicht so gleichmäßig, im Schritte des Pferdes gar zu sanft bewegt, und im Trabe, wenn das Pferd nicht sehr bequem geht, den Unterleib zu heftig erschüttert. Für einen Hämorrhoidalpatienten ist ein unsanfter Trab fürwahr kein Heilmittel!

Auch das Fahren giebt ein heilsames Vergnügen durch den schnellen Wechsel der erblickten Gegenstände, und noch ein anderes, wenn man selbst fährt, (nämlich selbst die Pferde regiert.) Aber übrigens ist es, um als Bewegung der Gesundheit zu nützen, entweder zu sanft, wie wenn man in einem Reisewagen mit Stahlfedern, auf der Chaussee von Brückenau nach Fulda, oder zu stossend, wie wenn man auf einem Niedersächsischen Postwagen oder auf einer Harzcariole durch Goslar fährt. Diese heftige stossende Bewegung ist gar nicht so heilsam gegen Krankheiten des Unterleibes, als manche meinen: im Gegentheile, sie schwächt die Eingeweide und vermehrt die Uebel. Für den Schwachen, der nicht gehen kann, ist sanftes Fahren ein vortreffliches Mittel, ihm wenigstens passive Bewegung, freie Luft und Zerstreuung zu verschaffen.

Bei **Kindern** ist Bewegung eben so nöthig, als bei Erwachsenen: Kinder, welche viel sitzen müssen, werden ungesund. Man gebe daher den Kindern nicht zu viele Stunden des Unterrichts in Sprachen und Wissenschaften 2c,

damit

damit ihnen zum Laufen, Springen und Spielen Zeit genug bleibe, zumal aber nicht viele Stunden hinter einander.

Auch für die kleineren Kinder ist es sehr nachtheilig, wenn man sie immerfort auf dem Arme, und, wie gewöhnlich, immerfort auf dem linken Arme trägt, oder sie halbe Tage in Kinderstühlen mit durchlöcherten Sitzen sitzen läßt. Man wechsele ihre Stellung oft, trage sie bald auf dem einen, bald auf dem anderen Arme, lege sie bisweilen nieder, stelle sie auf die Beine, und recke sie, ihnen unter die Arme greifend, aufwärts rc. Sobald sie einige Muskelkraft bekommen, lasse man sie auf einer auf dem Fußboden ausgebreiteten Decke herumkriechen. Es ist ein Vergnügen zu sehen, wie dann das Kind nach und nach seine Muskelkräfte gebrauchen, und endlich, ohne Ziehzaum*) und Gängelwagen, gehen lernt. Meine Kinder liefen eine Zeitlange auf allen Vieren, wie die Hunde, einige mit großer Fertigkeit; wenn sie an einen Stuhl kamen, so halfen sie sich, einen Stuhlfuß mit den Händen ergreifend, und selbst das Kinn zu Hülfe nehmend, in die Höhe; nachdem sie eine Zeitlang am Stuhle gestanden, gespielt rc. hatten, liessen sie sich auf dieselbe Weise sanft wieder nieder, und liefen weiter. Nachdem sie ihre Ortsbewegung mehrere Wochen lang auf diese Weise verrichtet hatten, richteten sie sich, ganz von

*) S. oben Seite 197.

von selbst, gewöhnlich mitten im Zimmer, ohne Anhaltung auf, standen nun ganz allein auf den beiden Beinen, giengen einige Schritte vorwärts, hielten sich an dem ersten festen Körper an, liessen sich wieder los und so fort, bis sie ganz allein und ohne sich anzuhalten, herumgehen konnten. Alle meine Kinder haben auf diese Weise ihre Muskeln gebrauchen lernen, und keines von ihnen hat Krümmungen des Rückgraths oder Schiefheit der Glieder.

Unmittelbar nach der Mahlzeit sind starke Bewegungen schädlich. Sie leiten die Lebenskraft nach den Muskeln von Magen ab, und hindern die Verdauung. Traben schadet dann überdem durch die unsanften Stösse, die es dem Magen rc. giebt. Starkes Gehen, Laufen, Traben rc. ist am zuträglichsten in der Stunde vor der Mahlzeit, oder einige Stunden nachher, nachdem die Verdauung vorüber ist. Aber sanfte Bewegungen, ein sehr langsames Spaziren, Schritt reiten rc. sind auch während der Verdauung nützlich und gewiß viel heilsamer, als still Sitzen und Denken.

Alle Bewegungen, bei denen man die Muskeln seines Körpers übt, die Arbeiten der Schmiede, Schreiner rc. sind auf die vielfache Weise nützlich, die im Anfang dieses Kapitels angegeben ist. Jedermann, der viel zu sitzen und zu denken hat, thut daher wohl, nicht bloß mit Spazierengehen rc. sondern auch mit solchen Arbeiten seine Gesundheit und Muskelkraft zu unterhalten. Eine der nützlich-

sten

sten Bewegungen für Menschen, welche viel sitzen, ist Holzsägen, wegen der damit verbundenen starken Bewegung des Unterleibes. Am heilsamsten sind die Feld- und Gartenarbeiten, weil damit der Genuß der freien Luft und der wohlthätigen Ausdünstungen des Erdbodens und der Pflanzen verbunden ist.

Auch starke Anstrengungen bei dem Ringen, Heben ꝛc. haben zur Stärkung der Muskeln ihren Nutzen, aber man muß sie mit Vorsicht ausüben und von Kindern ausüben lassen, weil eine übermäßige Anstrengung des ganzen Körpers, mit langer Anhaltung des Athmens, leicht einen Bruch (*hernia*) am Bauche, d. h. eine Austretuug eines Theils der Eingeweide aus der Bauchhöhle, bewirkt, ein Uebel, das Verunstaltung, viele Schmerzen und Beschwerden und oft einen quaalvollen Tod bewirkt. Man muß daher sich niemals übermäßig anstrengen, sondern allmälig seine Muskelkraft zu stärken suchen: vorzüglich niemals schwere Lasten mit aufgerichtetem rückwärts gelehnten Körper (z. B. einen schweren Kasten von einen hohen Schranke herunter) heben, weil man in dieser Stellung am leichtesten einen Bruch bekommt. Weit weniger gefährlich können wir eine Last heben, wenn die Last tiefer steht, als unser Oberleib, und wir uns bei dem Heben vorwärts bücken.

Zehntes Kapitel.

Von den Wirkungen der Seele.

Unter allen Wirkungen, welche die Gesundheit unsers Körpers erhalten oder zerrütten, sind diese Wirkungen vielleicht die mächtigsten. Keine andere erstreckt sich so schnell auf den ganzen Körper, keine andere greift das Leben so im Innersten an.

1) **Wirkungen des Erkenntnißvermögens.** Die Gewinnung neuer Ideen und Begriffe ist einem jeden nicht bloß viehisch empfindenden Menschen ein geistiges Vergnügen, das auch dem Körper wohlthätig ist, selbst in körperlichen Leiden bisweilen Erleichterung verschafft und sie eine Zeitlang vergessen macht. Auch das Denken, die Verbindung der Begriffe im Verstand zu Urtheilen und Schlüssen, ist dem Körper eben so wenig absolut nachtheilig, als körperliche Thätigkeit. Aber wie eine zu heftige oder zu lange fortgesetzte Anstrengung der Muskeln müde und schwach macht, so schadet ein übertribenes oder zu lange anhaltendes Denken. Es erzeugt Nervenschwäche, und, durch Minderung der Nervenwirkung auf die Verichtungen, schlechte Verdauung, Stockungen, Hypochondrie, Abmagernng, und frühzeitigen Tod.

Um diesen Erfahrungssatz richtig zu verstehen, muß man freilich bemerken, daß das Maaß des unschädlichen oder schädlichen Nachden-

denkens sich nach der grösseren oder geringeren Fähigkeit eines Menschen und nach seiner Neigung bestimmt.

Wem es leicht wird, Wahrheiten einzusehen, dem schadet das Nachdenken auch über schwierige Gegenstände und lange fortgesetztes Nachdenken nicht. Wie alt wurden Newton, Leibnitz, Euler, die Bernouilli und Kästner, ungeachtet der rastlosen Thätigkeit, mit denen ihr durchdringender Verstand neue Entdeckungen erforschte, oder schärfere Beweise erkannter Wahrheiten fand? Aber den macht jede grössere Anstrengung des Verstandes ungesund, der bei den leichtesten Sätzen sich seinen schwachen Kopf ängstlich zerbrechen muß, um sie einzusehn.

Nur wenige Köpfe haben eine Denkkraft, die für jeden Gegenstand gleiche Stärke hat. Man findet hingegen nicht selten, daß das Studiren einer Wissenschaft einem Menschen leicht wird, der bei dem Studium einer andern es sich sauer werden läßt, ohne darin beträchtliche Fortschritte zu machen, und in eben diesem Verhältnisse wird ihm dieses Studium an seiner Gesundheit schaden, jenes nicht.

Was man gern thut, das schadet nicht, oder doch unter übrigens gleichen Umständen weit weniger, als das, was man mit Unlust thut. Wer con amore studirt, der wird gewiß nicht so leicht vom Studiren hypochondrisch ꝛc. werden, als der, welcher nur deswegen studirt, weil er soll, oder weil er einst

 mit

mit dem, was er studirt, sein Brod verdienen will. Und wieder giebt es Beschäfftigungen des Nachdenkens, die einer mit Vergnügen, und daher ohne merklichen Nachtheil der Gesundheit verrichtet, und andere, welche eben derselbe mit Widerwillen, und durch dessen nachtheilige Wirkungen nur mit Schaden an seiner Gesundheit thut. Ein ästhetischer Kopf wird vielleicht mit eben der Leichtigkeit und dem Wohlbehagen eine artige Romanze dichten, mit welcher ein mathematischer eine schwere algebraische Rechnung vollendet: aber beide werden vergeblich arbeiten und schwitzen, wenn man ihre Geschäffte wechselte. Ich kann ganze Tage physikalische, chemische rc. Schriften studiren, oder selbst in diesen Fächern etwas schreiben, das für die Vorlesungen oder zum Drucke bestimmt ist, aber ich bekomme einen äusserst unbehaglichen Zustand des Unterleibes, heisse Hände, und eine Art von Fieber, wenn ich eine ökonomische Rechnung machen, oder ein halbes Dutzend Briefe beantworten soll.

Was folgt aus diesen Bemerkungen für unsern Zweck? Wer ein so organisirtes Gehirn hat, daß das Denken ihm Mühe macht, der studire nicht, wähle überhaupt kein solches Geschäfft, bei dem man mehr als gemeine Gedanken zu denken hat. Mancher solcher Mensch wäre ein gesunder und brauchbarer Handwerker geworden, wird aber nun, da er par force studirt hat, ein kränklicher Halbgelehrter, dem Staatt ein unnützes Glied. Wer

Talente zum Studiren besitzt, den lasse man studiren, aber man lasse ihn ja das Studium wählen, zu dem er Neigung und specifikes Genie hat.

Und dann muß auch der beste Kopf seine Thätigkeit nicht überspannen: er muß hinlängliche Ruhe und Erholung haben, wenn die Quelle seiner Kraft nicht früh versiegen soll. Er muß, je anstrengender seine Geschäffte sind, desto öfter und mehr sich abspannen und zerstreuen; er muß Erholung suchen im freundschaftlichen Kreise, im Schauspiele, im Anblick der schönen Natur!

Wem ein zu großer Drang seiner Geschäffte keine andere Zeit zur Erholung gestattet, der muß zum wenigsten **in den Stunden der Verdauung** von seinen Anstrengungen ruhen. Nachdenken ist nie schchädlicher, als in diesen Stunden, es leitet die Wirkung der Lebenskraft ins Gehirn, von den Organen der Verdauung ab: wirkt also schlechte Verdauung, und bei täglicher Wiederholung endlich die traurigsten Folgen. Es schadet um so mehr, wenn es, wie gewöhnlich, mit Lesen oder Schreiben, im **Sitzen** geschieht.

Je weniger man denkt, und je mehr man körperliche Arbeit verrichtet, desto **stärker** werden die Muskeln, desto **schwächer** das Gehirn. Je mehr man denkt, und je weniger man körperliche Arbeit verrichtet, desto **schwächer** werden die Muskeln und desto **stärker** das Gehirn. Wenn man also nicht

auf Kosten seiner Muskelkraft gelehrt werden will, so studire man nicht immerfort, sondern wechsele die Anstrengung des Geistes oft genug mit der Anstrengung des Körpers ab.

2) Wirkungen des Begehrungsvermögens. Wenn dieses Vermögen in eine Thätigkeit geräth, die nicht mehr vom Erkenntnißvermögen gemäßigt und geleitet wird, so entstehen die Leidenschaften, welche mit erstaunlicher Macht auf den Körper und selbst auf die Seele zurückwirken, wohlthätig oder schädlich, je nachdem sie beschaffen sind.

Vorzüglich heftig und schädlich wirken der Aerger und der aus ihm entstehende Zorn. Das ganze Nervensystem wird bei dem Aerger erschüttert, der Umlauf des Bluts und vorzüglich die Bewegung in dem Gallensysteme werden in Unordnung gebracht. Der Zorn ist eine Art von Wuth, der die ganze Reizbarkeit in fürchterliche Thätigkeit setzt, daher gewöhnlich Ermattung nach sich zieht; den Umlauf des Blutes heftig beschleunigt, in den Gallenwegen insbesondere übermäßige Absonderung und Ergiessung der Galle bewirkt. Unterdrückter Zorn, der nicht durch die Stimme der Vernunft, sondern durch äussere Gewalt zurückgehalten wird, schadet durch die gewaltsame Hemmung noch viel mehr. Er bewirkt Krämpfe und Stockungen, das Gefühl von Erstickung, krampfhafte Gelbsucht, heimliche Entzündungen, deren Folgen oft erst spät erscheinen.

Fast

Fast eben so, wie unterdrückter Zorn, schadet der Schrecken. Er hemmet die Wirkung der Nerven und durch einen allgemeinen Krampf in den Enden der Schlagadern den Blutumlauf plötzlich, macht Stockungen in den Gallenwegen, krampfhafte Gelbsucht, Ohnmacht bis zum Scheintode ꝛc. ja er kann wirklich tödten, und in solchen Fällen hat man bisweilen gefunden, daß das Herz geborsten war.

Auch die **Furcht** hat eine sehr nachtheilige, obwohl minder heftige, Wirkung; sie schwächt Nerven und Muskeln, oft bis zur Lähmung, macht ein krampfhaftes Zittern, krampfhafte Beklemmung der Brust. Unwillkührliches Abgehen des Harnes und des Koths, und ein kalter Schweiß sind nicht ungewöhnliche Folgen der Lähmungen, die sie während ihrer Dauer macht. Sie mindert übrigens eben durch Schwächung den Trieb des Bluts, und dadurch die Ausdünstung: vielleicht liegt darin der Grund, daß der, welcher vor Ansteckung sich fürchtet, von ansteckenden Kranken viel leichter angesteckt wird, als wer muthig und sorglos der Ansteckung Trotz beut.

Alle Arten von **Traurigkeit** schwächen die Lebenskraft, machen den Blutumlauf langsamer und bewirken Stockung in Eingeweiden und Drüsen, zerrütten die Verdauung, bewirken krankhafte Absonderungen, und verderben auf diese Weise endlich die ganze Mischung des Körpers. Durch eben diese Stockungen machen sie frühzeitig graues Haar.

Hingegen ist Freude, dieser „schöne Götterfunken", das größte stärkende Mittel in der ganzen Natur. Sie erhöhet die Lebenskraft, treibt das Blut leichter und schneller durch alle Gefäße, giebt den Muskeln ungewöhnliche Macht Eine allzu heftige Freude kann daher auch schaden, sogar plötzlich tödten.

In der holdesten und schrecklichsten aller Leidenschaften, der **Liebe**, können alle andere heftiger oder sanfter wirken, und so kann die Liebe bald ein tödliches Gift, bald ein Balsam des Lebens seyn.

Unter den vielfachen Ursachen der Krankheiten sind die traurigen Leidenschaften vielleicht die mächtigsten: anhaltender **Mißmuth**, in Nahrungssorgen, im Zwange zu einem Stande, im Aufenthalte an einem Orte, an dem man ungern lebt, in dem Verluste der Freiheit, und vorzüglich in einer unglücklichen Ehe, macht Körper und Geist elend und siech. Aber **Heiterkeit und Zufriedenheit** sind die großen Mittel, gesund und glücklich zu seyn.

Die Moral und die Gesundheitslehre bieten, uns diese zu geben, einander schwesterlich die Hand Liebe nicht bloß dich selbst; liebe deinen **Nächsten**, als dich selbst. Suche nie einen Vortheil oder ein Vergnügen, ohne zu untersuchen, ob irgend ein anderes empfindendes Wesen davon Nachtheil oder Mißvergnügen erhält, und suche das größte Vergnügen für dich selbst in dem Bewußtseyn, andere Menschen froh und glücklich zu machen. Gieb

deinen Eigenschaften und Verdiensten keinen großen Werth, sey ohne Ansprüche gegen andere Menschen, thue immer und überall deine Pflicht, und finde nur darin Ehre und Lohn, abhängig von eitlem Glanz und vergänglichen Gütern der Erde zu seyn. — So wirst du die meisten Quellen des Mißmuths verstopfen, aber dir eine Quelle der Zufriedenheit öffnen, die auch im Unglück nie versiegt.

Man würde wenig Kenntniß der Menschenwelt verrathen, wenn man meinte, daß die strenge Befolgung einer solchen Moral immer und in allen Fällen hinreichend wäre, allen Kummer zu verbannen, und den Frohsinn zum allgemeinen Gute der ganzen Menschheit zu machen. Nur wenige Menschen haben Seelenstärke genug, um einen starken Druck äusserer Kräfte aushalten zu können, und oft ist auch für die stärkste Seele dieser Druck allzu stark. Man kann die Aeusserungen seiner Empfindungen zurückhalten, aber nicht die Empfindung und ihre inneren Wirkungen ganz vernichten.

Menschen, welche durch Mißmuth und Kummer schwächlich und siech werden, ein Hausvater der mit einer zahlreichen Familie unter dem Drucke der Nahrungssorgen seufzt, ein Mann, der mit dem Bewußtseyn, sich zu einem Amte durch Fleiß geschickt gemacht zu haben, Jahrelang sich vergeblich bemühet, angestellt zu werden, weil es ihm an vornehmen Vettern fehlt, ein armes, von einer lieblosen Stiefmutter gekränktes Mädchen, Ehemänner

und Ehefrauen, die einander nicht leiden können ꝛc. alle solche unglückliche Menschen sind nicht zu heilen, so lange nicht ihre Lage gebessert wird.

Alle anstrengende Geschäffte, bei denen doch bloß der Kopf wirkt, schaden weit weniger, als gleiche Geschäffte, bei denen zugleich das Herz angegriffen wird. Lange Dauer solcher Geschäffte kann auch die stärkste Gesundheit zu Grunde richten. Dieses gilt also auch von allen solchen Geschäfften, die man mit Widerwillen thut, und von übermäßiger Ueberhäufung, bei der man das Vergnügen, alles ordentlich und vollkommen zu verrichten, ganz entbehren muß, bei der ein Geschäfft das andere hindert und treibt, und bei der man viel mehr von der Angst und Besorgniß über das noch nicht gethane leidet, als von der Arbeit, die man verrichtet hat.

Alles, was uns angenehme Empfindungen macht, ohne dabei eine schwächende oder sonst schädliche Nebenwirkung zu haben, ist ein gutes Mittel, uns gesund zu erhalten, und Krankheiten, vorzüglich solche zu heben, welche von unangenehmen Empfindungen entstanden sind. Von dieser Art ist vorzüglich der Umgang mit Freunden, und der Genuß kleiner freundschaftlicher Kreise, — nicht das Besuchen großer Gesellschaften, in denen man die Zeit mit fadem Geschwätz oder Kartenspiel tödtet, mit steifer Etikette einander das Leben sauer macht, und an einer prächtigen Tafel sich den

Ma-

Magen verdirbt. Von dieser Art ist der Genuß, den uns Mahlerei, Musik und Dichtkunst verschaffen, das Vergnügen, welches gute Schauspiele gewähren, und ein Spaziergang in der schönen Natur.

Gar vortreffliche Heilmittel sind Reisen! Tägliche Bewegung, Aufenthalt in freier Luft, Ruhe von Geschäfften, angenehme Zerstreuung in dem Anblick neuer Gegenden, neuer Städte, neuer Menschen ꝛc. vereinigen mit einander ihre wohlthätige Wirkung, um die Lebenskraft zu stärken, und die verlorne Ordnung der Gesundheit wieder herzustellen.

Indessen muß der das Reisen nur sehr einseitig kennen, welcher es unbedingt und ohne nähere Bestimmung einem Kränklichen zum Genesungsmittel empfielt. Das anhaltende Sitzen im Wagen, Tagelang und mehrere Tage nach einander fortgesetzt, schadet dem Unterleibe und kann wirklich hämorrhoidalisch machen; anhaltendes Reiten schadet den Adern der Beine, macht Adergeschwülste (varices) und wäßrige Geschwulst (oedema); anhaltendes Gehen hält ein Schwächlicher und Ungeübter nicht lange aus. Wenn man reitet, oder auf schlecht verwahrten Postwägen fährt, so kann man sich bei kaltem und nassen Wetter Erkältungen zuziehen, die lebenslängliche schlimme Folgen haben; unreinliche Betten, schlechte Speisen und Getränke und mancherlei Unbequemlichkeiten in manchen Wirthshäusern schaden auf mancherlei Art und insbesondere auch

auch durch unangenehme Wirkung auf die Seele. Kommen mehrere dieser Umstände zusammen, so ist das Reisen für einen Schwächlichen und Kränklichen eine der wirksamsten Ursachen, noch schwächer ꝛc. zu werden. Nur dann kann einem Schwächlichen ꝛc. das Reisen nützen, wenn er genug aufwenden kann, um das Schädliche zu vermeiden; er muß dann einen guten bequemen wohlverwahrten Wagen haben, in dem er nach Beschaffenheit der Witterung bedeckt oder offen fährt: das Fahren alle Tage einigemal mit stundenlangem Gehen wechseln: Nachts immer in guten Wirthshäusern einkehren: einigen Vorrath von weissem Brode, kaltem Fleische, Chocolate, Wein ꝛc. bei sich führen; einen guten Freund und einen treuen Diener oder beide am besten zur Begleitung haben.

Zwei-

Zweiter Abschnitt.

Regeln, in Rücksicht auf verschiedene Theile des Körpers selbst.

Erstes Kapitel.

Sorge für die Augen.

Finsterniß ist uns äusserst unangenehm; lange dauernder Aufenthalt an einem finstern Orte schwächt nicht allein durch Unthätigkeit der Augennerven die Sehkraft, sondern hat auch wegen des Mangels eines so wichtigen Reizes, als das **Licht** ist, nachtheilige Wirkungen für das ganze Nervensystem. Aber eben so schädlich ist auf der andern Seite zu helles Licht. Es schwächt durch Ueberreizung die Augennerven, vermehrt durch seinen starken Reiz den Drang des Bluts in die Augenadern, und kann durch beide Wirkungen sogar Blindheit machen. Daher schadet den Augen der Aufenthalt auf einem dem Sonnenscheine ausgesetzten Zimmer, das weder durch Vorhänge, noch Läden ꝛc. geschützt ist, anhaltendes Stehen oder Gehen auf einer vom Sonnenschein beschienenen Fläche, Aufenthalt in einem mit vielen **Lichtern** erleuchteten Zim-

Zimmer, vorzüglich wenn die Lichter so stehen, das wir gerade in die Flammen sehn. Eben deswegen ist es auch nicht gut, sein Bett so zu stellen, daß das Tageslicht gerade in die Augen stralt*).

Körper, die eine schwarze Oberfläche haben, werfen die Lichtstralen, nur in so ferne sie nicht völlig schwarz sind, zurück; daher strengt es die Augen an, schwarz auf schwarzem Grunde zu sehen, z. B. schwarz in schwarz zu nähen. Weisse Körper werfen alle Lichtstralen zurück: daher schadet dem Auge der Anblick weisser und vom Lichte stark erhellter Flächen sehr. Die grüne Farbe ist dem Auge angenehmer und wohlthätiger, als weisse und schwarze, und als jede andere Farbe; daher sind so zweckmäßig die Kräuter und die Blätter der Bäume grün Für die Wohnzimmer und Schlafzimmer, für die Vorhänge an den Betten rc. ist also keine Farbe zweckmäßiger, als die grüne. Rothe Tapeten und Vorhänge sind in solchen Zimmern, zumal wenn sie der Sonne ausgesetzt sind, den Augen äusserst schädlich. Wenn man im Winter über große beschneiete Ebe-

*) Man stelle das Bett so, daß das Kopfbrett gegen das Fenster gerichtet ist. — Freilich schläft man Nachts: aber wenige Menschen stehen doch schon mit Tagesanbruch auf, und das Licht wirkt auch auf die geschlossenen Augenlieder. Bei einem Krankenbette, in dem der Kranke den ganzen Tag liegt, ist diese Regel noch nöthiger.

Ebenen zu reisen hat, die von der Sonne beschienen werden, so thut das den Augen sehr weh: man beschütze sich mit grünen Brillen und grünen Augenschirmen, die nicht glänzen. Dieselben Hülfsmittel dienen denen, welche viel bei künstlichem Lichte auf weissem Papiere schreiben, oder auf weisser Leinwand nähen.

Sehr schädlich ist dem Auge aller schnelle **Wechsel** von Licht und Schatten. So z. E. an einem langen Stabgitter (Staket) fortzugehen, das zwischen unserm Auge und der Sonne steht, und das Auge gegen dasselbe zu richten. Daher taugen die dachförmigen **Lichtschirme** nicht, welche die Lichtflamme rund umgeben, das ganze Zimmer beschatten, und das Licht ganz auf das Papier ꝛc. werfen, auf dem wir schreiben ꝛc.

Ueberhaupt ist alles Arbeiten bei künstlichem **Lichte**, bei dem man die Augen beständig gebrauchen und anstrengen muß, den Augen schädlich; wer es haben kann, der verrichte doch ja alles Schreiben, Lesen, Zeichnen, Risse machen, ꝛc. Nähen, Sticken, ꝛc. bei Tage, und nur grobe Arbeiten bei künstlichem Lichte. Muß man aber bei künstlichem Lichte arbeiten, so verhüte man erstlich mit einem grünen scheibenförmigen Lichtschirme die unmittelbare Wirkung der Flamme auf das Auge: und sorge fürs andere, daß man zwischen dem **zu schwachen** Lichte, bei dem man kleine Gegenstände nicht deutlich sehen kann, und dem **zu hellen blendenden** Lichte das Mittel halte.

Alles starke Anstrengen der Augen schadet, und muß daher, wenn man seine Augen bis ins Alter behalten will, so selten, als möglich, und nie lange geschehen. Dahin gehört das Sehen in der Dämmerung, oder bei zu schwachem künstlichen Lichte, wenn man zu weit davon entfernt ist, das Betrachten schwarzer Gegenstände auf schwarzem Grunde, alle feine Arbeiten im Zeichnen, Sticken, Uhrenmachen, das Lesen feiner Schrift rc. insbesondere auch mikroskopische Beobachtungen, denen schon mancher Naturforscher seine Augen geopfert hat.

Je schwächer die Augen schon sind, desto mehr muß man sie schonen. Augen, die bloß von zu hellem Lichte, vom Staube, von Erhitzung rc. gelitten haben, bekommt ein Augenwasser von Zinkvitriole *) gemeiniglich vortrefflich. Auch bloßes frisches Brunnenwasser thut Augen, die noch bloß schwach sind, sehr gut. Bei einer Augenentzündung ist nichts nöthiger, als Ruhe der Sehnerven: das Zimmer des Patienten muß fast ganz verfinstert

*) Man löse Zinkvitriol in Rosenwasser auf, so daß jede Unze Wasser einen Gran Vitriol enthält. Der Zinkvitriol muß aber ganz rein, aus reinem Zink und reiner Schwefelsäure bereitet seyn: dann ist er gegen mehrere Krankheiten der Augen ein unvergleichliches Augenmittel. Ich habe mit demselben selbst Flecken auf der Hornhaut mehrmals weggebracht.

finstert werden, und er muß mit vom Fenster abgewandten Gesichte sitzen. Das eben genannte Augenwasser dient auch gegen Augenentzündungen, wenn sie bloß von äusseren Ursachen entstanden sind. Aber solche, die von inneren Ursachen entstehen, katarrhalische, gichtische, ꝛc. vertragen keine zusammenziehende Augenwässer, nicht einmal kaltes Brunnenwasser, das sonst gesunden Augen wohl bekommt. Das unschuldigste und wirksamste Augenwasser ist ein Aufguß von Flieder oder Holunderblüten (*Sambucus nigra* *), den man aber nicht heiß, auch nicht ganz kalt, sondern lau, oder kühl, in dem Wärmegrade gebraucht, der dem Auge wohl bekommt **).

*) Man übergiesse ein Loth Fliederblüte mit acht Unzen kochendem Wasser.

**) Man kann die Augenwässer vorzüglich auf zweierlei Art anwenden: 1) indem man das Wasser in eine Augenwanne gießt, und das Auge darin badet. Sobald man das Auge herausnimmt, muß man die Augenlieder verschliessen, und nicht eher wieder öffnen, bis die Feuchtigkeit ganz abgeflossen ist, insbesondere mit den nassen Augen nicht sogleich ins Helle sehn. 2) Indem man eine Compresse von vier- oder achtfacher weicher reiner Leinwand in eine Untertasse legt, das Augenwasser darauf gießt, bis sie ganz naß ist, und dann die nasse Compresse auf das geschlossene Auge legt. Zu der erstern Anwendung muß man schwächere, zu der zweiten stärkere Wässer gebrauchen. Die aufs Auge gelegte Compresse muß lose anliegen, das Auge ja nicht drücken.

Kurzsichtige Menschen sehen entfernte Gegenstände durch Hohlgläser deutlicher. Allein es ist einem jeden Kurzsichtigen zu rathen, sich dieser Gläser nur in besondern Fällen, z. E. im Schauspielhause, ꝛc. und auch dann ja nicht anhaltend, zu bedienen, weil der öftere und lange Gebrauch solcher Gläser das Auge immer noch kurzsichtiger macht. Beständig eine Brille mit Hohlgläsern auf der Nase zu tragen, geschieht anfangs aus närrischer Affectation, bis es endlich leider wirkliches Bedürfniß wird. Auch jeder muß unter mehreren Gläsern dasjenige wählen, was so wenig hohl ist, als es nach Verhältniß seiner Kurzsichtigkeit irgend seyn darf, so daß es ihm bey hinlänglicher Deutlichkeit am wenigsten verkleinert. Ein Hohlglas, das hohler ist, als mans nöthig hat, vermehrt die Kurzsichtigkeit. — Die Kurzsichtigkeit, in so fern sie von der zu großen Vollsaftigkeit des Auges herrührt*), vermindert sich mit zunehmendem Alter von selbst: kurzsichtige Menschen haben im höheren Alter gewöhnlich den Vortheil, nicht weitsichtig zu wer-

*) Die von jedem Punct eines entfernten Gegenstandes ins Auge kommenden Stralen divergiren wenig, und werden in einem vollsaftigen Auge, das eine sehr gewölbte Linse ꝛc. hat, so bald wieder in ein Punct vereiniget, daß dieses Punct nicht auf die Nervenhaut, sondern davor fällt. Dies geschieht um so mehr, da ein solches Auge eben wegen der Vollsaftigkeit von vorn nach hinten sehr lang ist.

werden, und daher keine Brillen nöthig zu haben. In so fern sie von Gewohnheit abhängt, mindert man sie am besten durch öfteres Sehen auf entfernte Gegenstände beim Spazierengehen, der Jagd ꝛc. und durch Vermeidung aller zu großen Nähe der Gegenstände, auf die man sieht. Wenn man lieset, so halte man die Schrift so weit weg, daß man sie eben lesen kann; bei dem Schreiben sitze man aufrecht, nicht krumm gebückt ꝛc.

Weitsichtige Menschen sehen nahe Gegenstände durch erhabene Gläser, wie sie in den gewöhnlichen Brillen sind, deutlicher. Gemeiniglich entsteht das Bedürfniß, solche Brillen zu gebrauchen, erst im höheren Alter, nämlich dann, wenn das Auge zu saftlos, und daher die Linse flacher wird *). Hier ist eben das zu rathen, nur umgekehrt: man wähle unter mehreren solchen Brillen, die, deren Gläser am wenigsten erhaben sind, oder, die am wenigsten vergrößert, um nicht noch weit-

 sichti-

*) Die von jedem Punct eines nahen Gegenstands ins Auge kommenden Stralen divergiren viel, und werden in einem saftlosen Auge, das eine flache Linse ꝛc. hat, nicht bald genug wieder in ein Punct vereinigt, so daß die von einem Puncte kommenden Stralen sich noch nicht in ein Punct vereinigt haben, indem sie die Nervenhaut schon erreichen. Dies geschieht um so mehr, da ein solches Auge von vorn nach hinten nicht so lang ist.

sichtiger zu werden, und bediene sich ihrer anfangs nicht ohne Noth.

Alle Brillen, sowohl jene, als diese, müssen äusserst durchsichtige Gläser, ohne Krizeln, auch nicht zu dicke Gläser, haben, weil auch das beste Glas doch nicht vollkommen durchsichtig ist. Es ist gut, wenn die Gläser sehr groß sind; die gewöhnlichen Brillengläser sind zu klein, so daß die Ringe gesehen werden, und dem freien Anschauen der Gegenstände hinderlich sind. Grüne Brillen, die bloß durch ihre grüne Farbe wohlthun sollen, müssen ganz flach, weder erhaben, noch hohl seyn.

Zweites Kapitel.

Sorge für die Zähne.

Obwohl die Zerstörung des Schmelzes und der Beinfraß (das Hohlwerden) der Zähne weit mehr von inneren als von äusseren Ursachen abhängt, so gehört doch allerdings zur zweckmäßigen Besorgung der Zähne 1) nicht zu heiß zu essen oder zu trinken, insbesondere schnellen Wechsel von Hitze und Kälte an den Zähnen zu verhüten, damit der Schmelz nicht Risse bekomme, 2) keine sehr harte Körper, z. E. Pfirschenkerne, zu zerbeissen, 3) übermäßigen öfteren Genuß des Zuk-

kerwerks zu meiden*), 4) die Zähne reinlich zu halten.

Wer ganz gesunde Zähne hat, dem genügt zur Reinlichkeit bloßes lauwarmes Wasser, (das den Zähnen viel besser ist als kaltes, auch mehr zur Reinignng hilft.) Man spüle sich damit alle Morgen und nach jedem Essen den Mund sorgfältig aus.

Setzen sich Fleischfasern ꝛc. zwischen die Zähne, so muß man sie nicht mit Gabeln, Stecknadeln ꝛc. die durch ihre Härte den Zähnen schaden können, sondern mit Zahnstochern von Holz, oder Federspulen herausheben.

Für den, welcher schon kranke Zähne hat, wenn sie auch noch nicht angefressen sind, nur der bekannte weisse Schlamm sich an ihnen ansetzt, ist zur Reinigung ein Zahnpulver nöthig. Fein zerstossene und durchgesiebte Holzkohlen sind, dazu sehr gut, hart genug, um den Schlamm abzuputzen, und doch nicht so hart, daß sie, wie z. E. *ossa sepiae*, Bimstein, die Zähne angreifen können. Sind die Zähne schon mit Beinfraß behaftet, so gebrauche man abwechselnd Pulver von Chinarinde.

Gestoßener Milchzucker giebt ein angenehmes und unschuldiges Zahnpulver, das den Schlamm gut abnimmt, und sich dann mit lauem Wasser sehr leicht abspült.

Zahnbürsten darf man nur selten brauchen, weil sie das Zahnfleisch abschaben.

*) S. oben Seite 103.

Macht starker und festerer Unrath sie nöthig, so bürste man mit ihnen an den obern Zähnen abwärts, an den unteren aufwärts, nicht in die Queere. Besser als die Bürsten wirken Tücher von nicht zu feiner Leinwand, mit denen man die Zähne nach dem Gebrauche des Zahnpulvers und dem Ausspülen abreibt.

Zahnschmerzen, (gewiß, wenn sie heftig werden, die schrecklichsten, deren wir fähig sind und selbst im gelinden Grade unaussteh̄licher, als viele andere Schmerzen,) bewegen die Menschen oft zu der grausamen Operation des Ausziehens. Es giebt Fälle, in denen es rathsam ist, aber im Allgemeinen werden viele Zähne ausgezogen, deren Schmerzen gar wohl mit andern Mitteln hätten gehoben werden können. Zwar sind die schmerzenden Zähne fast immer hohl, allein der Beinfraß ist gewiß selten, oder nie die Ursache ihres Schmerzes allein, wie man daraus sieht, daß die Zähne hohl waren, ehe sie schmerzten, und in vielen Fällen die Schmerzen wieder aufhören, wenn gleich die hohlen Zähne sitzen geblieben sind. Man suche also nur die andern Ursachen des Schmerzes, verdorbenen Magen, Unordnung im Gallensysteme, Erkältung, Vollblütigkeit, Wallung rc. zu heben, so wird in den meisten Fällen der Zahnschmerz ohne Ausziehen vergehen *). Helfen die Mit-

*) Obwohl nur Verhütung der Krankheiten, nicht Heilung, der Zweck dieses Buches ist, so

kel von dieser Art nicht bald genug, so kann man noch zu schmerzstillenden Mitteln seine Zuflucht nehmen *). Wenn aber alles nichts

P 5 hel-

mögten doch einige Fingerzeige zur Hebung des fürchterlichen Zahnschmerzes hier nicht am unrechten Orte stehen, da man oft nicht schnell genug die Hülfe eines Arztes haben kann. 1) Hat man aus vorhergegangener Ueberladung oder dem Genusse schwerverdaulicher Speisen, und aus dem Mangel des Appetits, üblem Geschmack, belegter Zunge ꝛc. auf Unreinigkeit des Magens zu schliessen, so nehme man wiederholt kleine Gaben Rhabarber, alle Stunden 15 Gran, oder wenn schon Uebelkeit da ist, ein Brechmittel, nach der Vorschrift des vierten unten folgenden Kapitels. 2) Ist aus vorhergegangenem Zorn, Schrecken ꝛc. aus der gelbbelegten Zunge, dem bittern Geschmacke ꝛc. zu schliessen, daß Unordnung im Gallensystem entstanden sey, so nehme man wiederholt Kali tartaricum (Tartarus tartarisatus), alle Stunden ein Quentchen im Wasser aufgelöst. 3) Ist Erkältung Ursache, so lege man sich ins Bett, decke sich warm zu, trinke etwas warmen Thee und suche dadurch die Ausdünstung herzustellen. 4) Bei Vollblütigkeit schröpfe man im Nacken und setze Blutigel an den Hals, hinter das Ohr und den Kinnbackenwinkel der leidenden Seite. 5) Bei Wallung sitze man ganz ruhig an einem nicht heissen Orte, trinke viel kaltes Wasser, und nehme alle halbe Stunden zehn bis zwanzig Gran Salpeter in Wasser aufgelöst ꝛc.

*) Viele Mittel, die man anräth, an den schmerzenden Zahn zu legen, sind nur selten hülfreich, und machen viel öfter das Uebel ärger, so arg,

daß

helfen will, und der Schmerz unausstehlich ist, so muß man freilich sich der Operation unter-

daß nun der Schmerz unausstehlich wird und zum Ausziehen zwingt. Dies gilt hauptsächlich von Nelkenöl. Aber in den meisten Fällen hilft, wenigstens auf eine Zeitlang, und in keinem schadet folgendes Mittel: Reine zerstossene Myrrhe ein halbes Loth übergieße man mit sechs bis acht Unzen kochendem Wasser, und nehme von dem klar abgegossenen Aufguß, nachdem er abgekühlt worden, immerfort einen lauwarmen Schluck in den Mund, so daß man nach einigen Minuten den alten ausspeiet und einen frischen nimmt. Myrrhenessenz, sechszig bis achtzig Tropfen in eine Tasse lauwarmen Wassers getröpfelt, thut fast die gleichen Dienste, obwohl hier das Harz, dort das Gummi der Myrrhe wirkt. Ich habe sogar gefunden, daß, wenn Menschen, die hohle Zähne haben, sich mit diesem Mittel täglich den Mund ausspülen, sie nicht leicht Zahnweh bekommen. Verschiedene Insecten, unter andern nach Herrn Hirschs Entdeckung auch die Coccionella septempunctata, haben die Wirkung durch bloße Berührung des Zahnfleisches (man zerdrückt sie zwischen zwei Fingern und berührt mit diesen Fingern das Zahnfleisch an der schmerzhaften Stelle) die Zahnschmerzen zu stillen.

Rothmachende Mittel thun durch Ableitung des Reizes beim Zahnschmerzen, vorzüglich beim rheumatischen, gute Dienste: unter diesen wirkt am schnellsten frisch zerriebener Meerrettig (Cochlearia Armoracia), roh, ohne Zusatz, hinter das Ohr der leidenden Seite, und allenfals auch auf den Handpuls derselben Seite gelegt. Mit diesem Mittel habe ich

unterwerfen; in solchen Fällen ist dann meist schon eine Entzündung im Innern (Corps nerveux) des Zahns entstanden, die auf dem Wege ist, in Eiterung überzugehen, und daher durch alle jene Mittel sich nicht zertheilen läßt.

Drittes Kapitel.

Sorge für die Brust.

Ich verstehe hier, wie man im gemeinen Leben zu thun pflegt, die Lungen. Diese Organe sind zu einer gewissen Krankheit, der **Lungensucht** (Phthisis pulmonalis), fähig, welche in Eiterung der Lungen und schleichendem Fieber besteht. Man wirft bei dieser trau-

ich rheumatische Zahnschmerzen oft in wenigen Minuten gehoben.

Unter den innerlichen schmerzstillenden Mitteln ist unstreitig das wirksamste Opium. Wenn die Schmerzen heftig sind, so lasse man drei Gran des wäßrigen Extracts in einer halben Unze Wasser auflösen, und nehme davon alle Stunden sechszig Tropfen. Entsteht der Zahnschmerz von verdorbenem Magen, oder von galligten Unordnungen, so muß man jene oben genannten Mittel mit diesem alle Stunden abwechseln lassen, weil in diesen Fällen das Opium allein nicht hilft, ja oft die Schmerzen ärger macht.

traurigen Krankheit erschrecklich viel Eiter aus, wird täglich matter und magerer, und stirbt endlich nach vielen ausgestandenen Leiden. Menschen von schlankem Wuchse, schmaler platter Brust, langem Halse, hängenden Schultern, feiner Gesichtsfarbe, röthlichen Wangen, sind zu dieser Krankheit vorzüglich geneigt: es sind aber nicht immer alle diese Charaktere bei denen, welche zur Lungensucht geneigt sind, beisammen, manchem fehlen z. E. die röthlichen Wangen, und man darf daher sich nicht vor dieser Krankheit sicher halten, wenn man nicht alle diese Zeichen an sich hat. Auch kann gar wohl ein Mensch, ohne diesen Bau, lungensüchtig werden, wenn starke Ursachen auf ihn wirken: Menschen mit solchem Bau werden nur leichter, schon von geringeren Ursachen, mit dieser Krankheit befallen.

Je mehr man zu dieser Krankheit Neigung hat, desto mehr muß man seine Lungen schonen, und alles vermeiden, was Anhäufung des Bluts in den Lungen, Entzündung derselben, Bluthusten ꝛc. aus denen diese Krankheit entspringt, bewirken kann. Man muß nicht laufen, oder tanzen, bis man ausser Athem ist, keine zu schwere Last heben, bei denen man nöthig hat, den Athem lange an sich zu halten, nicht zu oft und lange die Flöte oder andere Blasinstrumente blasen, nicht mehrere Stunden hinder einander stark reden, oder singen, hitzige Getränke, Wein, Branntwein, Caffe, — selten oder gar nicht trinken,

ge-

gewürzte Speisen nicht essen ꝛc. Ein wirklich zur Lungensucht geneigter muß, wenn er sich vor dieser traurigen Krankheit schützen will, auf alle jene Wirkungen ganz Verzicht thun, und kann, wenn er das thut, wirklich so glücklich seyn, gesund zu bleiben und alt zu werden.

Insbesondere muß man sichs zur Regel machen, nicht sogleich zu reden, wenn man vom Laufen, Treppensteigen ꝛc. ausser Athem ist. Dies ist zur Erhaltung der Lungen eine äusserst wichtige Regel!

Mäßiges Reden ist eine, auch selbst den Lungen heilsame Bewegung: aber sehr lautes und lange anhaltendes Reden schadet den Lungen desto mehr, je mehr es mit Anstrengung geschieht. Wer fühlt, daß solches Reden ihm sauer wird, der darf nicht Prediger an einer großen Kirche werden; Professoren, die nicht ausserordentlich gute Lungen und so viel Fertigkeit im Reden haben, daß es sie gar nicht angreift, müssen nicht zwei, vollends aber nicht noch mehrere Collegia hinter einander halten, wenn es anders ihr Wunsch ist, alte Lehrer zu werden. Wem aber jede einzelne Stunde des Lesens sauer wird, ihm Hitze, Engbrüstigkeit, Brustschmerzen ꝛc. bewirkt, der muß ganz aufhören, akademischer Lehrer zu seyn, und in einem andern Amte der Welt zu dienen suchen.

Milch ist den zu Brustentzündungen, Bluthusten, geneigten Menschen eine ganz vorzüg-

lich heilsame Speise, wenn anders der Magen gut ist und Milch verträgt. Die Milch muß aber roh und frisch genossen werden, und man muß, wenn man wahren Nutzen von der Milchdiät haben will, ganze halbe Jahre 2c. nichts als Milch und weisses Brod geniessen.

Es giebt ausser jenen Ursachen auch noch andere, welche die zur Lungensucht geneigten Personen ganz vermeiden müssen, weil sie leicht mittelbar ihren Lungen schädlich werden. Namentlich: **Erkältung**, (in kalter, zumal feuchter, Luft, müssen sie warm gekleidet seyn, und Flanell auf dem bloßen Leibe tragen*), **Ausschweifungen** in der physischen Liebe**), übermäßiges Studiren †), vieles Sitzen ††). Die Angehörigen und Freunde solcher Menschen müssen sie vor **Verdruß** in Acht zu nehmen suchen.

Künstliche Geschwüre sind gegen die Lungensucht vorzüglich kräftige Verwahrungsmittel. Man kann mit ihnen, wenn die Krankheit erst anfängt, sie noch völlig heilen, und das Leben auf viele Jahre verlängern; aber freilich helfen sie nichts mehr, wenn die Krankheit schon ihre Vollkommenheit erreicht hat.

Eine

*) S. oben Seite 82.

**) S. Seite 180.

†) S. Seite 212.

††) S. Seite 196.

Eine gewisse Art der Lungensucht, welche mit kleinen heimlichen Enzündungen anfängt, die sich durch brennende oder stechende Schmerzen an einzelnen kleineu Stellen der Brust, kurzen Husten, Engbrüstigkeit, heisse Hände rc. verrathen, wird am besten durch öftere kleine Aderlässe von einigen Unzen verhütet. Man muß jedoch darüber einen Arzt befragen, damit man nicht etwa sympathische Stiche, die von Blähungen herrühren, für Zeichen solcher Entzündungen halte, und sich dnrch Blutlassen unnöthig schwäche.

Viertes Kapitel.

Sorge für den Unterleib.

Die nützliche Sorge für den Unterleib besteht eben so wenig in den fleissigen Gebrauche der Purganzen, als in dem der Magentropfen und ähnlicher Mittel. Die rechten Mittel, die Gesundheit des Unterleibes zu unterhalten, sind Mäßigkeit im Essen und Trinken *), Vermeidung des übermäßigen Sitzens **), und fleissige Bewegung †), und

*) S. oben Seite 70 73. 128.

**) S. oben Seite 196.

†) S. oben Seite 204.

und hingegen ist kein besseres Mittel, die Gesundheit des Unterleibes zu zerrütten, und sich eine elende Verdauung mit allen ihren traurigen Folgen zuzuziehen, als der tägliche Gebrauch von Arzneien, selbst die nicht ausgenommen, welche man stärkend nennt.

Indessen ist gar nicht zu leugnen, daß für einen schon kranken Unterleib die Befolgung jener diätetischen Vorschriften nicht immer zureichend ist, und Arzneien verschiedener Art, mäßig und eine Zeitlang angewandt, ihren großen Nutzen haben, ja unentbehrlich sind. Welche — dieses hier anzugeben, wäre gegen den Zweck eines Buches, das nicht bestimmt ist, in das Gebiet der eigentlichen Heilkunst einzugreifen, und die Nichtärzte zu schädlichen Halbärzten zu machen. Ich will nur ein und anderes Gemeinnützige anzeigen, das in Ermangelung eines Arztes in Nothfällen befolgt werden kann, auch einige Nebenregeln angeben, die vielleicht einer und der andere Arzt seinem Kranken nicht genau genug bestimmt.

Wenn man viel und oft schwer verdauliche Speisen isset, und nicht viel Bewegung hat, so ist es nützlich, von Zeit zu Zeit einmal ein gelinde abführendes Mittel zu nehmen, um so mehr, wenn man nicht täglich Oeffnung hat, oder doch nicht viel Unrath los wird. Fühlt man dann eine Schwere und eine gewissen Schmerz in der untern Gegend des Rückens, und in beiden Beinen, so daß einen das Gehen und Steigen sauer wird, ist der Unterleib

auf-

aufgetrieben, gehen bisweilen sehr übelriechende Winde ab, so zeigen diese Zeichen an, daß es gegenwärtig nützlich sey, den Darmkanal zu reinigen. Man nehme aber nicht, wie gewöhnlich, eine starke Gabe auf einmal, sondern wende einige Tage zu diesem wirklich nicht unwichtigen Geschäffte an, und nehme wiederholte kleine Gaben, etwa viermal täglich eine, Morgens um sechs, dann um zehn, um fünf, und endlich Abends beim Schlafengehn. Für hitzige Temperamente dient am besten Bittersalz, jedesmal ein halbes Loth, (so daß man im ganzen Tage zwei Loth nimmt,) für kältere Temperamente Rhabarberwurzel*), jedesmal zehn Gran, (also im ganzen Tage vierzig Gran.) Wem das Salz zu viel den Magen schwächt, und doch Rhabarberpulver nicht gut bekommt, der mache sich von einem halben Loth Rhabarberpulver mit drei Unzen kochenden Wassers einen Aufguß und nehme davon täglich viermal einen Eßlöffel voll. Findet man, daß diese Gaben gar nichts wirken, so kann man sie nach und nach verstärken; so-

*) Rhabarberwurzel ist in hinlänglich kleinen Gaben das beste und gemeinnützigste Purgans, das nur Personen, die ausserordentlich reizbar, oder im hohen Grade hämorrhoidalisch sind, nicht vertragen. Am besten bekommt sie, wenn man kleine Stücke davon, etwa einer Erbse groß, kauet und verschluckt; sie schmeckt dann auch weit weniger widrig, als wenn sie gepulvert ist.

sobald aber nur der erste Anfang von Wirkung erfolgt, muß man ganz aufhören, und nichts mehr nehmen, bis nach einigen Tagen die Wirkung ganz vorbei ist. Man muß auf diese Weise die Abführung so zu mäßigen suchen, daß täglich zwey bis drei Stuhlgänge erfolgen, welche breiartig sind, aber es ja nicht dahin treiben, daß täglich zehn und mehrere erfolgen, welche wäßrig sind. Zwar wünschen dieses die Bauern, und loben den Afterarzt, welcher sie ausfegt, daß sie umfallen mögten, aber es schwächt die Gedärme nichts ärger, als eine solche Cur.

Brechmittel sind zu gewaltsame Mittel, um sie ohne den Rath eines Arztes zu nehmen. Wenn man aber in der Nähe keinen Arzt haben kann, und sich doch so befindet, daß Aufschub nachtheilig seyn mögte, so nehme man ein sicheres und so gelindes Mittel, daß man keine Gefahr läuft. Je mehr man folgende Zeichen: Mangel an Appetit, sehr belegte Zunge, Kopfschmerz in der Stirne, unbehagliches Gefühl in der Magengegend, übler Geschmack, Ekel, Uebelkeit, ꝛc. an sich bemerkt, desto nöthiger ist es, ein Brechmittel zu nehmen Das sicherste und gelindeste ist Ipekakuanha: man nehme entweder von dem Pulver alle Stunden sechs Gran, oder man übergiesse zwei Quentchen mit drei Unzen siedenden Wassers, und nehme vom klaren Aufguß alle halbe Stunden einen Eßlöffel, bis Erbrechen erfolgt. Man muß nicht sogleich nachtrin-

trinken, sondern erst dann, indem die Uebelkeit aufs höchste gestiegen ist, und das Brechmittel anfängt, zu wirken: übrigens aber die Wirkung ganz dem Magen überlassen, ohne mit Einstecken des Fingers in den Hals das Erbrechen zu erzwingen, ehe die Reizbarkeit des Magens hinlänglich erhöhet ist. Man erbricht sich am allerleichtesten, obwohl bisweilen erst spät, wenn man an das Brechmittel gar nicht denkt, oder gar nicht einmal weiß, daß man ein solches Mittel eingenommen hat. Sich den Unterleib bei dem Erbrechen zu binden, ist schädlich: man löse alle drückende Kleidung, setze sich aufrecht auf einen bequemen Stuhl, und neige sich während des Erbrechens gerade vorwärts, nicht zur Seite. — Nach ganz geendigter Arbeit dient ein Eßlöffel guten Weins, oder eine Schaale starker Fleischbrühe, je nachdem der Patient zu einem oder dem andern natürlichen Appetit hat, zur Erquickung und Stärkung.

Klystire sind in mehreren Fällen äusserst heilsame Mittel. Bei Verstopfung des Stuhlgangs sind sie weit zweckmäßiger und unschuldiger, als Purganzen. Bei Schmerzen des Magens und der Gedärme (Koliken) sind sie die ersten unentbehrlichen Mittel. Bei jedem hitzigen Fieber wird ihr mäßiger Gebrauch durch Ableitung von den obern Theilen, Oeffnung des Stuhlgangs, ꝛc. nützlich. Bei Stockungen in den Eingeweiden des Unterleibes, und bei der Anhäufung krankhafter zäher Materien

im Darmkanale (*Infarctus*) sind die von Kämpf empfohlenen Visceralklystire, welche aus Absuden zweckmäßig heilsamer Kräuter ꝛc. bestehen, ohne Zweifel äusserst wirksam, wenn gleich nicht geleugnet werden darf, daß der allzuhäufige und zu lange fortgesetzte Gebrauch durch Schwächung des Mastdarms ꝛc. schädlich werden kann. Ein Klystir, das sowohl zur Leibesöffnung, als zur Stillung von Krampf und Schmerzen dient, kann aus einem Aufgusse von Chamillenblumen und einem Absude von Leinsamen bestehn *). Zu Visceralklystiren dienen hauptsächlich die Wurzel und das Kraut des Löwenzahns (*Leontodon Taraxacum*) und eben diese Theile des Seifenkrauts (*Saponaria off.*) **).

Wenn man ein Klystir nimmt, so muß man sich äusserst hüten, es nicht zu heiß zu nehmen. Es muß höchstens so warm seyn, daß man

*) Man giesse auf zwei Loth Chamillenblumen acht Unzen siedendes Wasser: dann koche man in einem andern Topfe ein Loth Leinsamenpulver mit einem Maaß Wasser eine Zeitlang (wenn es die Zeit erlaubt, auf die Hälfte ein,) und giesse jenen Aufguß mit diesem Absud zusammen.

**) Man koche z. E. ein halbes Loth von der Wurzel, eben so viel vom Kraut der einen Pflanze, ein halbes Loth von der Wurzel und eben so viel von dem Kraut der anderen Pflanze, zusammen also eine Unze, mit einem Maaß Wasser auf die Hälfte ein.

man die angefüllte Spritze, ohne unangenehme Hitze zu empfinden, an dem Augenliede leiden kann. Wenn die Brühe, nachdem sie schon einmal in die kalte Spritze gezogen und wieder herausgelassen worden, nach dem Thermometer 96° Fahr. oder 28° Reaum. warm ist, so ist sie nicht zu heiß. Bei grosser Erschlaffung des Mastdarms, blinden Hämorrhoiden ꝛc. sind kühle Klystire von kühlem Wasser (50° bis 60° Fahrenheit oder 10° bis 15° Reaum.) besser. Man muß endlich dafür sorgen, daß die Spritze keine Luft mehr enthalte; daher, weil die leichtere Luft immer nach oben geht, den Kanal nach oben wenden, und den Stempel gelinde hinauf drücken, bis ein Stral von tropfbarer Flüssigkeit erscheint.

Fünftes Kapitel.

Sorge für die Haut.

Ich verstehe hier das Fell, die Haut, welche unseren ganzen Körper umhüllet, ein in mehreren Rücksichten sehr wichtiges Organ, das nicht bloß zur Decke, sondern auch zum Gefühle und zur Ausdünstung *) dient, und in gewissen Fällen nützliche oder schädliche Einsaugung verrichten kann.

*) S. oben Seite 172.

Die Sorge für dieses wichtige Organ besteht vorzüglich in der Reinlichkeit, einer körperlichen Tugend, deren Befolgung in den Wohnungen, in den Küchen, und dann am Körper selbst einen unersetzlichen Werth hat. Die Erfahrung lehrt augenscheinlich, daß die reinlichen Menschen im Ganzen gesunder sind, und eine bessere Gesichtsfarbe haben, als die schmutzigen. Man kann sich dies erklären, wenn man bedenkt, daß eine schmuzige Haut nicht frei ausdünsten und die Luft, welche auf unsere Haut eine gewisse wohlthätige Wirkung hat, eine schmuzige Haut nicht unmittelbar berühren kann, weil der Schmuz die Mündungen der ausdünstenden Gefäße bedeckt, und daß mancher Schmuz durch seine Wirkung auf die Nerven und Gefäße der Haut positiv schädlich wirken kann.

Von der lezteren Art ist insbesondere die Schminke, welche von anderem Schmuze sich bloß darin unterscheidet, daß sie weiß oder roth ist, aber jene nachtheiligen Wirkungen des Schmuzes weit ärger, als der gewöhnliche hat. Sie verklebt und verstopft die ausdünstenden Poren, verdirbt allmälig die Oberhaut, macht sie grob und runzlicht, und wirkt, wenn sie von gewisser Art ist, chemisch schädlich. In der lezteren Rücksicht ist die metallische Schminke, wie der weisse **Wismuthkalk** (*Blanc d' Espagne*), weit schlimmer, als die aus vegetabilischen Pigmenten gemachte, überdem verdirbt jene die Oberhaut und dadurch den sogenannten Tein weit mehr.

Die

Die Haut beständig hinlänglich rein zu erhalten, dient ein sehr natürliches und dabei treffliches Mittel, das Waschen und das nur dem Grade nach von demselben verschiedene Baden, über dessen Gebrauch man in Marcards vortrefflicher Schrift umständlichen Unterricht findet.

Es giebt trockne Bäder, wie das Aschenbad ꝛc., Dampfbäder, kann auch Luftbäder geben; wir baden uns beständig in der atmosphärischen Luft, und können einzelne Glieder eben so leicht in andern Luftarten baden. Hier ist nur von den gewöhnlichen und gemeinnützigsten tropfbaren Bädern, und zwar von solchen die Rede, welche wäßrig sind. In den meisten Fällen ist bloßes Wasser zum Bade völlig gut, und wirkt vermöge seiner Feuchtheit und Temperatur alles, was erfordert wird. Nur in seltnen Fällen ist es nöthig, dem Wasser etwas anderes zuzusetzen.

In Rücksicht der Temperatur kann man die Bäder unterscheiden in

kalte	unter	50° Fahr. od.	8° Reaum.	
kühle	von 50° bis	70° —	— 8° bis 17°	—
laue	— 70° bis	86° —	— 17° bis 24°	—
warme	— 86° bis	96° —	— 24° bis 28°	—
heisse	über	96° —	— 28°	—

Zur Erhaltung der Reinlichkeit sind die lauen Bäder die besten. Jedermann sollte alle Wochen wenigstens einmal eine halbe Stunde in einem lauen Bade sitzen, und sich darin den ganzen Leib hinlänglich waschen; den heilsamen Ein-

Einfluß auf die Gesundheit und das Wohlbefinden darauf rühmt jeder, der es versucht hat. Besonders kommen diese Bäder trocknen mageren Körpern auch durch wohlthätige Befeuchtung zu Statten.

Kalte und heisse Bäder taugen im allgemeinen nichts. Sie schwächen beide, indem sie das natürliche zur vollkommenen Lebenskraft gehörende Verhältniß der Wärme verändern: überdem schaden die kalten durch Zusammenziehung und Hemmung der Ausdünstung, die heissen durch Erschlaffung und Erhitzung.

Aber kühle Bäder sind vortreffliche Heilmittel: sie sind stärkend und erquickend, wenn der Körper zu heiß ist, dienen gegen Wallungen und die davon entstehenden Blutflüsse. In heissen Klimaten und heisser Jahrszeit sind die kühlen Bäder allgemein heilsam, weil die große Hitze der Luft jeden einigermaaßen krank macht, nur muß man sich hüten, nicht durch starke Bewegung erhitzt zu seyn, indem man das kühle Bad gebraucht, weil die zu plötzliche Kühlung bei ausgedehntem Blute gefährliche Congestionen in innere Theile, Entzündungen der Eingeweide, und dadurch plötzlichen oder aus solchen Kranheiten langsam entstehenden Tod bewirken kann.

Einzelnen Theilen, die zu schlaff, und dadurch Anhäufungen des Bluts unterworfen sind dienen örtliche kühle Bäder. So den Augen *), den

*) S. Seite 226.

den Zeugungstheilen *). Solche Bäder dürfen ohne Nachtheil sogar kalt seyn, weil sie nur auf einen kleinen Theil der Oberfläche wirken

Auch warme Bäder sind vortreffliche Heilmittel für die Fälle, für welche sie sich schikken. Sie sind stärkend und erquickend, wenn der Körper zu wenig Wärme hat, leisten in gewissen Nervenfiebern, in der Gicht, bei Krämpfen, Kolik, Miserere rc. ungemeine Hülfe.

Wenn man einzelne Theile warm badet, so wird durch deren Erschlaffung das Blut mehr in sie, uud von anderen abgeleitet. Daher dienen warme Halbbäder, in denen man bis an den Nabel sitzt, warme Fußbäder, bis an die Waden gehend, bei Anhäufung des Bluts im Kopf und in der Brust. Fußbäder können ohne Nachtheil wohl 110° Fahr. oder 36° Reaum. und drüber warm seyn.

Man muß die Bäder vor dem Essen nehmen, wenigstens nicht unmittelbar nach dem Essen, damit sie die Verdauung nicht hindern.

In einem warmen oder lauen Bade kann und muß man eine halbe Stunde sitzen, wenn es viel helfen soll. Je kühler aber das Bad ist, desto kürzer muß die Dauer des Aufenthalts seyn, damit es nicht schwäche und erkälte. In ein kaltes Bad von 8° Reaum. und drunter muß man sich nur einige Secunden eintauchen. Man muß dahin sehen, daß das Wasser eines solchen Bades, auch eines war-

*) S. Seite 185.

warmen Fußbades, vom Anfang bis zum Ende hinlänglich warm sey, und daher etwas heisses Wasser vorräthig behalten, das man allmählig (mit Vorsicht, die Glieder des Badenden nicht zu treffen) zugießt.

Ein warmes Bad muß man in einem hinlänglich warmen Zimmer nehmen, ja nicht in einem kalten; ohne diese Vorsicht wird man sich durch ein warmes Bad mehr schaden, als nützen. Dieses gilt auch von Fußbädern.

Wie man aus dem Bade geht, muß man sich mit trocknen Tüchern sorgfältig abtrocknen und reiben, um keine schädliche Feuchtigkeit auf der Haut zurück zu lassen.

Nach einem warmen Bade muß man sich nicht bald der kühlen Luft aussetzen, und wenn Beförderung der Ausdünstung der Zweck ist, sich in ein Bett legen und bedecken.

Nach einem kühlen Bade dient am besten starkes Gehen oder andere starke Bewegung in freier Luft, um den Trieb der Säfte nach der abgekühlten Haut wieder herzustellen.

Dritter Abschnitt.

Regeln in Rücksicht auf besondere Verhältnisse des Lebens.

I. Für Schwangere.

Die Schwangerschaft an sich selbst ist ein so sehr natürlicher und dem weiblichen Körper so heilsamer Zustand, daß man schon deswegen die alten Jungfern zu bedauren hat. Daher darf auch eine Schwangere über ihre Lebensart nicht sonderlich ängstlich seyn: der pedantische Zwang, welchen Ehemänner oder Aeltern den jungen Frauen, zumal in der ersten Schwangerschaft, oft aus zärtlicher Besorgniß für sie selbst, oder für den zu erwartenden Stammhalter auflegen, ist in den meisten Fällen nachtheilig, statt heilsam zu seyn.

Noch schädlicher, als bloßer diätetischer Zwang, ist in den meisten Fällen die Anwendung gewisser künstlicher Mittel, denen ein ungegründetes Vorurtheil die Kraft, leichte Geburten und glückliche Kindbetten zu bewirken, angedichtet hat. Zu diesen zähle ich mit völliger Ueberzeugung die Aderlässe, welche so manche Hebammen, und selbst männliche,

wissenschaftlich gebildete, Geburtshelfer, den Schwangeren ohne Unterschied anrathen. Es ist wohl nicht zu leugnen, daß in Schwangeren, welche gut essen und gut verdauen, bei dem Mangel des Monatsflusses Vollblütigkeit entstehen, und einen so hohen Grad erreichen kann, daß eine Minderung der Blutmenge nöthig wird; auch hindert die Schwangerschaft die Entstehung solcher Krankheiten nicht, in denen das Aderlassen ein nöthiges Heilmittel ist. Allein im gewöhnlichen Falle, bei mäßiger Ernährung der Mutter, verhütet die Ernährung des Kindes aus ihrem Blute, daß sie nicht zu vollblütig wird, und von Krankheiten ist hier die Rede nicht. Einer nicht vollblütigen und gesunden Frau schadet das Aderlaß in der Schwangerschaft, indem es sie schwächt; eine durch Blutverlust geschwächte Frau ist weniger fähig zn einer leichten Geburt, und hingegen geneigter zu allen Krankheiten des Kindbettes, die von Schwäche entstehen. Ich rede aus überzeugender Erfahrung, indem ich dieß behaupte, denn ich sah viele Weiber leicht gebären und das Kindbett glücklich überstehen, die, nach meinem Rathe, gar nicht adergelassen hatten, und beobachtete hingegen so oft schwere Geburten und schlimme Kindbetten nach vorhergegangenen Aderlässen, daß ich wenigstens behaupten darf, das Aderlaß verhüte diese nicht. Diese Schwächung erstreckt sich nothwendig auch auf das

Kind,

Kind, dessen ganze Ausbildung nächst seiner eigenen Lebenskraft von der Lebenskraft seiner Ernährerin abhängt.

Auch die mancherlei üblen Zufälle, an denen manche, nicht gesunde, Schwangere leiden, haben keineswegs allemal in Vollblütigkeit ihren Grund, und werden daher gewiß nicht allemal durch Aderlassen gehoben, ja wenn sie von Schwäche, übermäßiger Beweglichkeit der Nerven, Unordnungen in den Verdauungswerkzeugen ꝛc. herrühren, so werden diese Uebel und ihre Wirkungen durch jeden Blutverlust verschlimmert.

Indessen muß eine Schwangere, wegen ihres allerdings besonderen und wichtigen Zustands, freilich in einiger Rücksicht gewisse Schädlichkeiten noch sorgfältiger meiden, als ein gewöhnlicher Mensch.

Vor allen Dingen muß sie **nicht viel sitzen.** Schon der Druck der schwangeren Gebärmutter hindert den Umlauf des Bluts in allen Blutgefäßen des Unterleibes, und die Bewegung der Därme; kommt anhaltende sitzende Stellung hinzu, so entstehen Stockungen, welche die mannichfaltigsten Uebel, Hämorrhoiden, Adergeschwülste an den Beinen, Mutterblutflüsse, Senkung der Mutter, Leibesverstopfung ꝛc. erzeugen. Am schädlichsten ist für Schwangere das **Krummsitzen** beim Nähen, Sticken und Schreiben: wenn es möglich ist, müssen sie das ganz unterlassen.

 Sie

Sie mögen fleißig arbeiten, das schadet ihnen gar nicht, nur müssen diese Arbeiten mit Bewegungen verbunden seyn. Es ist allgemeine Erfahrung, daß, je mehr die Frauen in der Schwangerschaft sich bewegen, desto leichter Geburt und Kindbett von Statten gehn.

Für eine Schwangere ist es sehr gefährlich, große Gewichte, Schränke, große Kinder rc. zu **heben.** Bei der großen Spannung, in welcher sich die Wände des Unterleibs befinden, entstehen daran viel leichter Brüche, als ausserdem, oder, wenn wegen der hinaufgeschobenen Eingeweide nicht sogleich Brüche selbst entstehen, doch solche Veränderungen, welche nach der Geburt Brüche nach sich ziehen.

Eine Schwangere muß **leichte Kleidung** tragen, um sich nicht zu erhitzen, und scheinbare Vollblütigkeit zu bewirken, insbesondere äusserst **leichte Röcke**, damit diese nicht den Unterleib abwärts drücken und einen Hängebauch machen. Die unter den unteren Ständen in manchen Gegenden noch herrschende, häßliche, den ganzen Wuchs der Weiber entstellende, Mode, viele Röcke über einander zu tragen, muß sie wenigstens in dieser Periode nicht mitmachen, und wird es auch weniger nöthig haben, da sie vermöge ihres Zustandes schon den Umfang am Unterleibe hat, welchen jene Mode scheinbar darstellen soll. In einem kalten Klima und zu kalter Jahres-

zeit,

zeit, vorzüglich bei nasser Kälte, muß sie sich allerdings warm halten, um sich nicht Katarrhe, Husten, — zuzuziehen: es giebt aber auch wärmende Kleidungsstoffe, die doch leicht sind. Verwöhnten und gegen Erkältung sehr empfindlichen Frauen thun flanellene Beinkleider weit bessere Dienste, als die unten offenen Röcke, ohne ihren Nachtheil zu haben. Ueberhaupt wäre es besser, daß die gewöhnlichen Röcke, welche mit ihrem oberen Rande nur auf den Hüften und dem Unterleibe hängen, gar nicht getragen würden, sondern solche, welche mit dem Brustkleide zusammenhängen, und mit diesem auf den Schultern ruhen.

Mäßigkeit im Essen ist in der Schwangerschaft noch nöthiger, als ausser diesem Zustande, weil die Verdauung im Anfange der Schwangerschaft durch Nervenwirkung der Gebärmutter auf den Magen, nachher durch Beengung des Magens und der Gedärme einigermaassen gehindert ist. Die Regel, daß eine Schwangere für zwei essen müsse, ist ganz falsch: der gesunde weibliche Körper bereitet bei mäßiger Quantität des Nahrungsstoffs Blut genug, um sich selbst und noch ein Kind ernähren zu können: und die Unmäßigkeit ist mehr ein Mittel, durch schlechte Verdauung den Nahrungsstoff zu mindern, als ihn zu vermehren (S. 71).

Auswahl in Speisen hat eine Schwangere nicht sonderlich nöthig, da weder Theorie noch Erfahrung beweisen, daß den Schwangeren gewisse Arten von Speisen besonders heilsam seyn. Sie esse mäßig von allem, was ihr gut bekommt.

Manche Schwangere haben besondere **Lüsternheit** auf gewisse Speisen; in einigen Fällen sind wohl Phantasie, Albernheit und Affectation dabei im Spiele: in anderen scheint aber wirklich Naturtrieb zu wirken, und so lange dieser nicht auf offenbar schädliche Dinge geht, befriedige man ihn. Hindernisse der Seltenheit und Kostbarkeit gehören nicht hieher.

Da Genuß der **freien Luft** eines der wichtigsten Mittel zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ist (S. 24. fgg.), so muß eine Schwangere, die in ihrem Zustande für zwei Leben zu sorgen hat, diesen Genuß sich ja nicht entziehen. Wenn ihre Geschäfte, wie bei den meisten Frauen, sie den größten Theil des Tages im Hause halten, so mache sie es sich zur Pflicht, alle Nachmittage, und wenn es möglich ist, auch alle Vormittage, eine Stunde lang in freier Luft spazieren zu gehen; erstlich, um diese zu geniessen, und zum andern, um sich zu bewegen, weil die häuslichen Bewegungen bei den meisten Frauen nicht hinreichend sind. Die Ehemänner, welche die Häuslichkeit schätzen, und gern sehen, daß ihre

Wei-

Weiber häuslich sind, muß ich bitten, während dieser Periode nachsichtig zu seyn.

Die mancherlei **Zufälle**, welche oft bei Schwangeren entstehen, Zahnschmerzen, Erbrechen ꝛc. haben, da sie nicht bei jeder Schwangeren eintreten, gemeiniglich nicht bloß in der Schwangerschaft, sondern zugleich in einer Nebenursache ihren Grund. Man muß diese von einem kundigen Arzte, der mehr von seiner Kunst gelernt hat, als Recepte zu schreiben, untersuchen und behandeln lassen. Was den **Zahnschmerz** betrifft, so verweise ich auf das zweite Kapitel des zweiten Abschnitts (S. 230). Das **Erbrechen** entsteht keineswegs vom Drucke, da es sich schon in den ersten Wochen zeigt, sondern von Nervenwirkung der Geburtstheile auf den Magen: es wird in einigen Fällen durch äusserste Mäßigkeit und den Genuß derber, magenstärkender Speisen, gebratenen Fleisches, geräucherten Schinkens, (in kleiner Quantität,) und den Genuß eines alten Weins (auch in kleiner Quantität, zu einem halben Eßlöffel,) mit Vermeidung aller Suppen und weichlichen Speisen, gehoben. Unter den Arzneien ist Rhabarbertinctur in kleinen Gaben, (zu 60 Tropfen alle 2 Stunden,) vielleicht die unschuldigste und wirksamste. Aber ich warne sehr vor dem Gebrauche vieler Arzneien, sowohl der abführenden Mittelsalze, welche den Magen immermehr schwächen, als der erhiz-

 zen-

zenden Essenzen, deren unzeitiger Gebrauch oft die traurigsten Wirkungen hat. Diese Art des Erbrechens widersteht gemeiniglich allen Arzneien auf das hartnäckigste, und geht bei ihrem Gebrauche ungehindert ihren Gang bis zum dritten, vierten Monate, ja, was denn freilich schlimm genug ist, bisweilen durch die ganze Schwangerschaft, fort. Man schadet also mit diesen Arzneien, ohne das Leiden zu heben.

In einigen Fällen habe ich ein solches tägliches Erbrechen der Schwangeren durch ein **Brechmittel** gehoben. Allein ich ersuche jede Schwangere, ja kein Brechmittel, ohne den Rath eines Arztes, zu nehmen: es hilft keinesweges allemal dem Erbrechen ab und bleibt doch immer ein heftiges Mittel, das nicht ohne Behutsamkeit und Bedacht angewandt werden darf. Nur weil es doch seyn könnte, daß einer und der andern meiner Leserinnen ihr Arzt während einer Schwangerschaft ein Brechmittel verordnete, so muß ich ihnen versichern, daß ich in vielen Fällen Schwangern nach hinlänglicher Anzeige Brechmittel gegeben habe, die vortrefflich wirkten und nicht den mindesten Nachtheil hatten.

Viele Schwangere leiden an **Verstopfung** des Stuhlgangs, weil der Druck der schwangeren Gebärmutter die Bewegung der Därme und den Fortgang des Unraths hindert, so daß ein starker Darmkanal dazu gehört, unge-

ge-

geachtet dieses Hindernisses Ordnung zu halten. Purgiermittel helfen diesem Uebel nur für den Tag ab, und vermehren es hinterher, weil sie den Darmkanal schwächen. Fleissige Bewegung, Vermeidung des Sitzens und grober Speisen, der Hülsenfrüchte, der Mehlklöße, Genuß der Fleischspeisen, leichter Gemüse und hinlängliches Salzen der Speisen sind im allgemeinen die heilsamsten Mittel: erfolgt bei diesen doch der Stuhlgang zu selten, so muß die Schwangere, doch nicht täglich, um sich nicht daran zu gewöhnen, und sich nicht den Mastdarm zu schwächen, ein lauwarmes **Klystir**, etwa von Chamillenaufguß nehmen. Und wenn durch die ganze Schwangerschaft, bei hinlänglichem Speisengenusse, die Verstopfung herrschend ist, so rathe ich, bisweilen einige Tage lang ein **gelindes Arzneimittel** zu gebrauchen, das zwar nicht schwächenden Durchfall macht, aber durch gelinden Reiz die Därme antreibt, ihre alten Vorräthe allmälig fortzuschaffen. Solche ganz gelinde Abführungsmittel, selten genug angewandt, schaden den Schwangern nicht, sondern haben unter diesen Umständen ihren wesentlichen Nutzen. Sie führen oft eine Menge garstigen Koth aus, die Schwangeren befinden sich nachher wirklich erleichtert, und diese vorsichtige Reinigung hat auf ein gutes Kindbett gewiß wichtigeren Einfluß, als das Aderlaß.

Das unzeitige Gebären (**Misgebären**) ist fast die allerschlimmste Unordnung, welche in der Schwangerschaft eintreten kann, nicht allein, weil durch dasselbe der ganze Zweck der geschehenen Zeugung verlohren geht, sondern auch deswegen, weil eine solche Geburt, die nie ohne gewaltsam wirkende Ursach erfolgt, weit gefährlicher und nachtheiliger ist, als eine solche, die regelmäßig nach vollendeter Schwangerschaft geschieht. Die Schädlichkeiten, von denen dieses wichtigste Uebel bewirkt werden kann, sind übermäßiges Tanzen, hitzige Getränke, schleunige Erkältung, Genuß der physischen Liebe, heftige Leidenschaften; das Sitzen kann Geneigtheit dazu erzeugen; eine Schwangere, die der Gefahr des Misgebärens zu entgehen wünscht, muß alle diese meiden, überhaupt alles, was ihren ganzen Körper oder das System der Geburtstheile übermäßig reizen kann. Aderlassen kann in gewissen Fällen, in denen das Misgebären von Vollblütigkeit abhängt, dasselbe vielleicht verhüten, aber es ist gewiß ein großer Irrthum, wenn man meint, daß es allemal ein Mittel zu dieser Verhütung sey. Ich kenne Fälle genug, in denen das Misgebären ungeachtet des geschehenen Aderlasses erfolgte, und noch weit mehrere, in denen es nicht erfolgte, obwohl kein Aderlaß vorgenommen war.

Einige Frauen sind in dem unglücklichen Falle, allemal unzeitig zu gebären, so daß sie mehrmals schwanger waren, aber noch nie die Freude hatten, Mutter zu seyn. In diesen Fällen liegen entweder allemal eine oder die andere jener Schädlichkeiten zum Grunde, und man muß die ganze **Lebensweise** einer solchen Frau auf das sorgfältigste beobachten, um zu finden, was ihr schade und demnach zu vermeiden sey. Die Fälle, in denen eine bleibende mangelhafte Beschaffenheit des Organismus, die der Arzt untersuchen muß, zum Grunde liegt, sind zum wenigsten selten, da so viele Weiber das einemal misgebären und das anderemal nicht.

Ein **Blutfluß** aus den Geburtstheilen ist in der Schwangerschaft allemal krankhaft, wenigstens unregelmäßig. Indessen ist es nicht allemal ein Vorbote eines bevorstehenden Misgebärens; denn der Fall ist doch nicht gar selten, daß schwangere Weiber im ersten, zweiten, dritten Monate der Schwangerschaft solchen Blutfluß ohne andere üble Zufälle haben, und, obwohl nichts zur Verhütung angewandt wird, doch nicht misgebären.

Wenn bei einer Schwangeren Blutfluß mit Schmerzen im Kreuz und im Unterleibe, die den Wehen ähnlich sind, eintritt, und ein Misgebären drohet; soll man denn nun nicht zum Aderlassen seine Zuflucht nehmen? Ich habe so oft gesehen, daß ungeachtet des

Aderlasses das Misgebären erfolgte, und so oft gesehen, daß Blutflüsse der Schwangeren ohne Misgebären sich endigten, obwohl kein Aderlaß angewandt war, daß ich behaupten darf, man dürfe vom Aderlassen auch in solchen Fällen selten Hülfe erwarten. Die Frau muß sich vollkommen horizontal legen, so daß der Kopf kaum etwas höher liegt, als der Unterleib, und Tage lang ruhig liegen bleiben, selbst beim Umwenden von einer Seite auf die andere sich helfen lassen, um alle Anstrengung zu verhüten. Sie muß auch nicht reden, viel weniger rufen, daher immer jemand neben ihr seyn. Sie muß äusserst wenig essen und trinken, das nicht erhitzend, auch weder heiß noch sehr kalt seyn darf.

II. Für Gebärende.

Das „**mit Schmerzen sollst du Kinder gebären**“ trifft freilich auch bei den natürlichen Geburten ein, weil die nothwendigen Zusammenziehungen der Gebärmutter selbst, die daher **Wehen** heissen, schmerzhaft sind. Indessen ist eine natürliche Geburt doch ein so gefahrloses Geschäft, und man kann sich dabei so ganz auf die liebe Mutter Natur verlassen, daß alle Kunst bei ihr entbehrlich ist. Eine vernünftige und geschickte Hebamme

me thut daher bei einer solchen Geburt auch nichts; sie beobachtet nur den Gang der Natur, spricht der Gebährenden Muth ein, lehrt sie bei den letzteren Wehen sich helfen, und empfängt endlich das neugeborne Kind, indem es aus dem Schooße der Mutter sich losgewunden hat.

Alle erhitzenden Arzneien, welche den Zweck haben sollen, die Geburt zu befördern, sind in der Regel unnütz und schädlich. Sie sind stark erregende Mittel, welche Wallung und zu einem reichlichen Blutflusse geneigt machen, auch leicht durch Ueberreizung schwächen. Man folge ja den Weibern nicht, welche, wenn eine Geburt langsam von Statten geht, gar zu gerne solche treibende Mittel rathen. Nur in gewissen Fällen, in denen Schwäche die Geburt verzögert, sind sie heilsam, aber auch dann nur in kleiner Gabe, und ein wenig guten Weins ist in solchen Fällen besser, als die hitzigen Essenzen von Gewürzen mit Weingeist gemacht. Krampfstillende Arzneien, insbesondere Opium, sind in gewissen Fällen krampfhafter Hindernisse vortreffliche Mittel: allein man darf die Verordnung dieser wichtigen Mittel ja nicht den Hebammen überlassen, weil höhere medicinische Kenntniß dazu gehört, solche Fälle zu beurtheilen, die rechten Mittel zu wählen und ihre Gaben zu bestimmen. Unschuldiger und unbedenklicher sind in Fällen krampfhafter Schmer-

Schmerzen, sogenannter falscher Wehen und krampfhafter Verschliessung des Muttermundes, lauwarme Klystire und lauwarme Dampfbäder vom Aufgusse der wohlthätigen Chamille.

Gegen **mechanische Hindernisse**, welche leider nicht selten eine Geburt verzögern, ja bisweilen ohne Hülfe der Kunst unmöglich machen, können leicht begreiflicher Weise Arzneien gar nichts nützen; hier können bloß mechanische Mittel helfen, von denen hier nicht die Rede seyn kann. Ich erinnere nur, daß die zweckmäßige mechanische Hülfe früh genug geleistet werden muß, weil sie, je tiefer die Wehen ein übel liegendes Kind in das Becken hinabgepreßt haben, desto schwieriger wird. Es ist daher die unnachläßliche Pflicht einer Hebamme, wenn sie ein wichtiges mechanisches Hinderniß, üble Lage des Kindes, enges Becken ꝛc. entdeckt, und nicht in dem Grade geschickt und geübt ist, daß sie es dreist wagen darf, die Hülfe allein zu unternehmen, daß sie sogleich, (mit Behutsamkeit, ohne die Gebärende zu erschrecken,) es anzeige, und darauf dringe, daß man bei Zeiten einen Geburtshelfer hole.

Früh genug – aber nicht zu früh. Die Geburt hat auch in leichten Fällen keine bestimmte Dauer: es giebt Fälle, in denen, von der ersten Wehe bis zur Vollendung des ganzen Geschäfts, kaum eine Viertelstunde verstreicht:

es giebt aber auch langsame Geburten, die doch übrigens nicht schwer sind. Das muß jede Hebamme wohl merken, um nicht ohne Noth Handgriffe anzuwenden, die zum wenigsten durch oft wiederholtes Drücken, Dehnen und Reiben der Geburtstheile schädlich sind, und bei solchen bloß langsamen Geburten gar nichts helfen können. Mir ist ein trauriges Beispiel von schrecklicher Wirkung solcher voreiliger Dienstfertigkeit bekannt. Eine Dorfhebamme war bei einer solchen langsamen Geburt nicht zufrieden, die Gebährende schon stundenlang gequält zu haben; sie holte den Bader des Dorfes, der nicht klüger war, wie sie selbst, und beide marterten die arme Frau in Ermangelung der rechten Instrumente mit aller Art von eisernem Hausrathe so lange, bis sie nicht mehr konnten. Selbst ermattet suchten sie sich mit einem Kaffee zu stärken; während sie diesen in aller Ruhe verzehrten, gebar die Frau, ohne alle Hülfe, ganz von selbst. Aber die rüden Operationen hatten so schlimm auf die Geburtstheile, Angst und Qual hatten so schlimm auf ihr ganzes Nervensystem gewirkt, daß sie nach einigen Tagen den Geist aufgab.

Selbst die eigene Hülfe, welche die Gebährende mit dem sogenannten Verarbeiten der Wehen, dem gelinden Drängen und Anhalten des Athems, sich geben kann, muß nicht zu früh angewandt werden. Sie ist im

An-

Anfange ohne Nutzen und entkräftet die Gebährende so, daß sie dann, wenn es dieser Hülfe bedarf, nicht mehr Kräfte hat. Die Hebamme soll daher eine Frau nicht eher ermahnen, sich mit zu helfen, bis die eigentlichen **Geburtswehen** kommen, mit denen der Muttermund nicht allein sich öffnet, sondern offenbleibend erweitert, und auch dann darf die Anstrengung nicht stark und angreifend seyn; es ist genug, wenn sie den Athem sanft zurückhält, bis die Wehe vorbei ist, und ihn dann sehr langsam fahren läßt.

So lange die Wehen nur noch **vorhersagende** Wehen sind, (bei denen der Muttermund sich noch gar nicht öffnet,) auch noch während der **vorbereitenden** (in denen der Muttermund sich zwar während der Wehe öffnet, aber nach jeder Wehe wieder schließt,) hat die Gebährende nicht allein sich nicht anzustrengen, sondern sie hat nicht einmal nöthig, im Geburtsstuhle zu sitzen. Das lange Sitzen ist sehr ermüdend und beschwerlich, und sie thut daher besser, nach dem eignen Gefühl des Bedürfnisses bald sich ins Bett zu legen, bald herum zu gehen, bald zu stehen. Erst dann, wenn die eigentlichen Geburtswehen eintreten, setze sie sich in den Geburtsstuhl in die zur Geburt schickliche Stellung. Indessen ist das **Stehen**, so oft es auch ohne Nachtheil der Gebährenden gestattet wird, in so fern bedenklich, als es, obwohl seltene, Fälle giebt,

in

in denen die Geburt so schleunig, und daher so unvermuthet erfolgt, daß das Kind auf den Boden hinabschießt, welches diesem durch Fall auf den Kopf, Abreissung des Nabelstrangs und der Mutter, durch heftiges Ziehen an der Nachgeburt und plözlichen Blutsturz sehr gefährlich werden kann.

Uebrigens muß die ganze Stellung der Gebärenden während der Anstrengung so beschaffen seyn, daß sie hinlänglich unterstüzt ist, und sich bequem anstemmen kann.

Die gewöhnlichen Geburtsstühle der Hebammen sind viel zu unbequem. Ein guter Geburtsstuhl muß eine bewegliche Rücklehne haben, damit die darauf sitzende Frau nach Gefallen liegen oder sitzen kann, auf den Lehnen Handgriffe und am Vordertheile Fußtritte zum Anstemmen, und diese Vordertheile müssen mit dem Siz in einer Ebene fortgehen, so daß die Beine nicht frei stehen, sondern ganz unterstüzt liegen. Ein solcher Geburtsstuhl kann durch Einschiebung eines eingepaßten Stücks in den Ausschnitt alsobald in das bequemste Bett verwandelt werden und hat also auch den Vortheil, daß man nicht nöthig hat, die Entbundene zu transportiren.

Es dient der Gebärenden sehr zur Erleichterung, wenn zwei Gehülfinnen ihr die Knie halten und eine dritte den Kopf. Die leztere muß auch dahin sehen, daß die Gebärende nicht übermäßig dränge, und im Drängen

nicht den Kopf zurück beuge, weil von der Anspannung und Pressung der Halsadern leicht eine Art von Kropf entsteht.

Die **Wärme** in dem Zimmer, in welchem eine Gebärende entbunden wird, muß gemäßigt seyn. Hitze schadet bei der Anstrengung durch Wallung und Ermattung: Kälte bewirkt leicht krampfhafte Zufälle, falsche Wehen, Spannung des Muttermundes rc. Am besten ist es, das Zimmer nur sehr mäßig zu heitzen, aber durch hinlängliche Bedeckung die Erkältung zu verhüten. Auch dazu sind jene Geburtsbetten weit bequemer, als die gewöhnlichen Stühle, bei deren Anwendung in einem nicht heissen Zimmer eine Gebährende sehr leicht erkältet wird.

III. Für Wöchnerinnen.

Eine Wöchnerin muß in den ersten Tagen völlig so behandelt werden, wie eine schwer Verwundete. Sie muß ganz **ruhig**, ausgestreckt, so daß Brust und Kopf nicht viel höher liegen, als der Unterleib, im Bette liegen, sich ja nicht anstrengen, und bei allen Bewegungen, auch bei dem Anlegen des Kindes, sich helfen lassen. Diese Vorsicht erfordern die geschwächten und zur Entzündung geneigt gemachten Geburtstheile, und das, auch

bei

der stärksten Frau, doch immer einigermaassen angegriffene Nerven- und Muskelsystem. Die Ruhe verhütet Verrückung der erschlafften Mutter, verhütet Wallung und Drang des Bluts in die Geburstheile, und gestattet der Lebenskraft sich wieder zu sammeln.

Es ist daher gar nicht gut, wenn die Wöchnerinnen schon in den ersten Tagen wieder **aufstehen**. Sie sollten das wenigstens nicht anders thun, als wenn ihnen das Liegen unausstehlich wird, oder die zu große Unreinlichkeit es nöthig macht, und auch dann sehr behutsam, mit Hülfe und auf kurze Zeit.

Je geneigter eine Frau zu **Mutterblutflüssen** ist, und je reichlicher das Blut (die sogenannte Kindbettsreinigung) schon jetzt fließt, desto nöthiger ist es, daß die Wöchnerin mehrere Tage in vollkommener **Ruhe** und **horizontaler Lage** verharret.

Diese Lage hat bei manchen Frauen auch den Nutzen, den Rücktritt des Bluts aus den **geschwollenen Adern** der Beine zu befördern. Eine Frau, die damit behaftet ist, bleibe ja schon deswegen länger in dieser Lage. Kommt man dabei noch mit **Einwicklung** zu Hülfe, so kann man diese, doch wahrlich nicht schönen, Spuren der Fruchtbarkeit ganz vertilgen. Ohne diese Cur im Wochenbette bleiben sie lebenslang.

Wenn der **Unterleib** einer Entbundenen sehr schlaff ist, und in der letzten Zeit der

Schwangerschaft hängend war, so ist es nöthig, ihn nach der Entbindung mit einer hinlänglich breiten **Binde** von feinem Flanell, der wegen seiner Elasticität dem Parchent vorzuziehen ist, zu umwinden, um ihm dadurch Unterstützung zu verschaffen, und die Zusammenziehung zu befördern. Man muß diese Binde nicht sogleich sehr fest anlegen, sondern allmälig fester ziehen. Bei Frauen, die keinen Hängebauch hatten, und hinlänglich straffe Fasern haben, ist dies Mittel nicht nöthig. Ich habe es in solchen Fällen immer unterlassen, ohne daß ein zu dicker Unterleib nachgeblieben wäre: einige Frauen wurden ohne alles Binden wieder so schlank, als zuvor. Dadurch bin ich wenigstens davon überzeugt worden, daß ein dicker Bauch nicht bloß deswegen nachbleibe, weil man ihn nicht gebunden hat.

Die **Wärme** im Wochenzimmer muß sehr mäßig seyn, nur gerade so groß, daß die Wöchnerin sich nicht erkälten kann, wenn sie säugt oder aufsteht. Sie muß, vorzüglich auf den Beinen und auf dem Unterleibe, hinlänglich bedeckt seyn; aber es ist eben nicht nöthig, daß sie auf und unter Pflaumenfedern liege; die halten gar zu warm, erhitzen, erschlaffen, und schwächen; es ist weit zuträglicher, daß die Wöchnerin auf einer mit Pferdehaaren (oder Stroh) gefüllten Matraze liege, und mit einer leichten, gemeiner Fe-

dern

dern enthaltenden, im heissen Sommer nur mit einer baumwollenen Bettdecke bedeckt seyn. Zu viel Wärme für die Wöchnerinnen ist eine wichtige Ursache des **Friesels**.

Lüftung (S. 33.) und mäßige **Räucherung** (S. 34.) sind in einem Wochenzimmer vorzüglich nöthig, weil das von der Wöchnerin abgehende Blut, und der vom Kinde abgehende Unrath übelriechende und schwächende Dünste verbreiten.

Die üble Luft der Wochenzimmer scheint nicht selten an dem üblen Befinden der neugebornen Kinder, auch der Wöchnerinnen wichtigen Antheil zu haben. Um diese Verbreitung so gering zu machen, als möglich ist, muß man für Mutter und Kind so **reinlich** seyn, als Hauswesen und Vermögen nur irgend gestatten. (Doch darf die Wöchnerin nicht ohne die größte Vorsicht ihr **Hemde wechseln**; ein neues, das sie anzieht, muß allemal schon einen Tag lang von einer andern Person getragen und dann überdem recht durchgewärmt worden seyn.) Alles, was die Luft **verdirbt**, muß man aus dem Wochenzimmer **entfernen**: angefüllte Nachtstühle und Nachttöpfe, blutige Unterlagen, besudelte Windeln ꝛc. muß man nicht eine halbe Minute darin dulden.

Häufige **Besuche** taugen bei den Wöchnerinnen gar nicht, so gewöhnlich es auch ist, daß alle Verwandtinnen, Freundinnen, Ge-

vatterinnen, Nachbarinnen u. s. w. in den ersten Tagen ihre vermeinte Schuldigkeit beobachten, Glückwünsche darbringen, den neuen Ehesegen in Augenschein nehmen, und so nach und nach in einem ansehnlichen Kreise das Bett der Wöchnerin umringen. Diese oft halbe Tage lang fortgesezten Blokaden bilden eine heisse und verdorbene Atmosphäre, beunruhigen und belästigen die Wöchnerin, nöthigen sie zum Reden, erregen ihr Gemüthsbewegungen ꝛc. so daß sie nicht selten mit einer schlimmen Nacht für die genossene Höflichkeit büssen muß. Alle solche unnütze und verderbliche Ceremonien sollte man wenigstens da verbannen, wo sie der Gesundheit schaden: zu einer Wöchnerin sollte in den ersten vierzehn Tagen nur ihre genaueste Freundin Zutritt haben.

Eine Wöchnerin muß sehr mäßig **essen**, und nur leichtverdauliche Speisen. Daraus folgt nicht, daß sie gerade lauter **Suppe** essen müsse, wie einige meinen, sie kann allerdings auch **Fleisch** und **Gemüse** essen (S. 82), nur muß sie alles **schwerverdauliche** meiden, es mag fest oder flüssig seyn, vorzüglich Fett, weil Unverdaulichkeit im Kindbett noch viel nachtheiliger ist, als zu anderer Zeit: alles **Blähende**, weil viele Blähungen im Kindbette das Nachbleiben eines dicken Unterleibs befördern, und alles Saure, weil es leicht auf die Milch nachtheilige Wirkung hat. Ehe das Milchfieber vorbei ist, also in den ersten

Ta-

Tagen dürfen auch die Speisen nicht zu nährend seyn, doch muß man sich in der Auswahl zugleich nach den Kräften der Wöchnerin und darnach richten, ob sie säugt. Einer nicht starken und nicht fetten Frau, welche säugt, muß man schon in den ersten Tagen gute Fleischbrühe geben; ich habe das meiner eignen Frau ohne Nachtheil gethan, und sie hat dennoch niemals Milchfieber gehabt.

IV. Für Säugende.

Eine Säugende hat in zwiefacher Rücksicht für das Geschäft des Säugens zu sorgen, in Rücksicht auf den Säugling und in Rücksicht auf sich selbst.

In Rücksicht auf den Säugling hat sie **Auswahl** in den **Speisen** zu machen: sie muß nichts essen, was der Milch eine nachtheilige Beschaffenheit geben kann, vorzüglich keine **Säuren** und sehr **blähende** Speisen. Ist der Säugling schwächlich, bleich, zu Säure und Blähungen geneigt, so thut sie am besten meist mit **Fleischbrühe** und **Fleisch** sich zu nähren.

Sie muß auch den Säugling **nicht zu oft** saugen lassen, man kann die Säuglinge eben so gut an vieles Saugen als die größeren Kinder an vieles Essen gewöhnen, und jene kön-

können allerdings auch mit der beßten Muttermilch sich den Magen überladen. Sie muß den Säugling nicht anders anlegen, als wenn ser eit mehreren Stunden nicht gesogen hat, und wenn er schreit, nicht allemal glauben, daß es aus Hunger geschieht.

Nach einem heftigen **Schrecken** oder **Zorn** lasse sie die nächste Milch von erwachsenen Menschen, welche die gesogene Milch wieder ausspeien können, oder mit einer Milchpumpe (am besten von Federharz mit einem gläsernen Halse) aussaugen, weil die Milch durch Nervenwirkung solcher Leidenschaften auf die Brüste leicht eine schädliche Beschaffenheit erhält.

Auch in Rücksicht auf sich **selbst** muß sie den Säugling nicht zu oft saugen lassen, weil vieles Saugen die Milchbereitung vermehrt und diese, wenn sie zu reichlich ist, entkräftet.

Um sich zu erhalten, muß sie **nicht zu lange** säugen. Es ist lange genug für das Kind, wenn sie es neun Monate lang mit ihren Säften ernährt. Müttern, die aus übergroßer Zärtlichkeit dem Rathe, früh genug ein Kind zu entwöhnen, nicht folgen wollen, muß man nur sagen, daß es ihnen auch Pflicht sey, sich für künftige Kinder zu erhalten, und daß, wenn sie entkräftet sind, ihre **künftige** Kinder den Vorzug ganz entbehren müssen, die Milch ihrer eigenen Mutter zu saugen.

Eine Säugende muß, jemehr ihre Brüste Milch bereiten, desto **reichlicher** sich **nähren.** Ueberladen muß sie freilich sich nicht, und es ist vielmehr schädlich, ohne allen Durst ganze Humpen von Habergrützabsud oder dergleichen in den Magen hinabzuwürgen. Aber sie muß ihren Hunger und Durst vollkommen befriedigen, und so gute stark nährende Speisen geniessen, als sie nur haben kann. Fehlts ihr an Hunger, so muß sie ihren Magen vom Arzte verbessern lassen, und wenn das nicht bald genug sich thun läßt, lieber das Kind abgewöhnen.

Das **Durchsaug'n** der Brustwarzen zu verhüten, dient, dieselben während der Schwangerschaft mit großen, fingerhutähnliche ausgeholten, **Galläpfeln** zu bedecken, die jedesmal vor dem Gebrauche in Franzbranntwein einzuweichen sind. Wenn sie schon durchgesaugt sind, ist ein gutes Heilmittel, nach jedesmaligen Saugen Blumenblätter (petala) von weissen **Lilien** auf die wunden Stellen zu legen, welche frisch in Branntwein gelegt, und darin bis zum Gebrauch aufbewahrt worden sind.

Nach dem **Abgewöhnen** tritt die angehäufte Milch erst binnen drei, vier Tagen und oft noch später durch die Saugadern zurück. Man erwarte dieß und gebrauche nicht ohne Noth gewaltsame Mittel, insbesondere nicht Kampher, dessen Dunst oft die Brüste gleich-

gleichsam verzehrt, so daß sie nachher zu klein werden. Man lasse sie aber auch nicht aussaugen; so lange dieß geschieht, kann die Natur das Geschäfft des Einsaugens nicht anfangen. Die Säugende befördert das Verschwinden der Milch am besten durch Fasten, vorzüglich Enthaltung von stark nährenden Speisen, und wenn die Brüste gar zu hart werden, so dienet ein behutsam angewandtes Dampfbad von Eßig, den man unter einem vorgebundnen Tuch lauwarm an die Brüste treten läßt. Es tropft dabei oft etwas Milch von selbst aus: man muß aber nicht an den Brüsten, wenigstens nicht abwärts, streichen.

Gelindes in die Höhehalten der Brüste, durch ein gut anschliessendes, aber ja nicht drükkendes Brustkleid (Mieder, Camisol, Schoppe 2c.) befördert auch die Zurücksaugung der Mich, und schon während des Säugens sollte jede Säugende durch gelinde Unterstützung die Schönheit und Stärke ihrer Brüste besser zu erhalten suchen, als so viele Weiber thun, die zu glauben scheinen, da sie schon einen Mann hätten, so sey es ihnen erlaubt, nachlässig und häßlich zu seyn.

V. Für neugeborne Kinder.

Das Geschäft eines Arztes besteht nicht allemal darin, daß er Arzneien oder auch eine be-

besondere Diät verordnet; in manchen Fällen nützt er gerade dadurch am meisten, daß er bloß negativ räth, nämlich vor schädlichen Künsteleien warnet, welche bei Kindbetten, wie bei Krankenbetten, Irrthum, Vorurtheile und falsche Beobachtung eingeführt haben.

Bei den neuen Kindern befinde ich mich meist in demselben Falle: ich rathe nichts, als der lieben Mutter Natur zu folgen, die zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit unendlich mehr und unendlich wohlthätiger wirkt, als alle menschliche Kunst.

Der Naturtrieb lehrt die Mutter, ihrem Kinde die Brust zu reichen, er lehrt das Kind, an ihr zu saugen. Für die Ernährung des Kindes, und selbst für die Gesundheit der Mutter des Kindes kann nicht besser gesorgt werden, als indem eine Mutter ihr Kind **selbst** stillet: ich nehme die Fälle aus, in denen die Mutter eine Krankheit hätte, die dem Kinde nachtheilig werden könnte, oder so krank wäre, daß die Pflicht erforderte, lieber dem Kinde eine Amme oder andere Nahrung zu geben, die zwar nicht ganz so gut als die Muttermilch, aber doch nicht schädlich wäre, als die Mutter dem Kinde zu opfern. Die Beifügung dieser Ausnahme ist nicht überflüssig, denn es giebt allerdings Krankheiten der Säugenden, in denen die Milch nicht vorgeht.

Ich darf nicht wiederholen, was ich schon oben (S. 119 fg.) von der Muttermilch, Ammen-

men-

menmilch, thierischen Milch für die Säuglinge gesagt habe. Nur muß ich hier beifügen, daß, wenn ein Kind hinlänglich Muttermilch oder Ammenmilch hat, man schlechterdings **nicht nöthig** habe, das Kind noch **zu füttern**. Das Vorurtheil, daß das Kind auch etwas breiartiges haben müsse, ist ganz falsch: gerade die Dünnflüssigkeit der Muttermilch ist seinen Verdauungswerkzeugen und Saugäderchen angemessen, und es leidet gar keinen Zweifel, daß Kinder, die nichts als gute Muttermilch bekommen, die gesundesten und wohlgenährtesten sind, und daß man mit dem dicklichen Mehlbreie viele Kinder zu Tode füttert. Nur, wenn die Mutter (oder Amme) nicht Milch genug hat, den Säugling zu sättigen, muß man indessen zu etwas anderem seine Zuflucht nehmen: aber man nehme auch dann ja nicht den häßlichen klebenden **Mehlbrei**, sondern eine **Suppe** von feinzerriebener einen Tag alter **Weißbrodrinde**, der man mit sehr wenig Salz und allenfalls noch mit sehr wenig Zucker einigen Wohlschmack geben kann.

Wenn die Kinder gar nicht gesäugt werden können, (z. B. die Mutter krank oder gestorben und keine gesunde Amme zu haben ist,) und thierische Milch ihnen nicht wohl bekommt, so kann dieses Nahrungsmittel dienen, und ich habe mehrere Kinder mit dem besten Erfolge damit auffüttern sehen. Mein zweites Kind, das kaum vierzehn Tage lang Mutter-

termilch haben konnte, und die thierische Milch schlechterdings nicht vertrug, habe ich, nachdem ich allerlei Nahrung versucht hatte, endlich mit solcher **Biersuppe**, als ich oben (S. 143.) angegeben habe, auffüttern lassen und es war eine Freude, anzusehen, wie das ganz erbärmlich elend gewordene abgezehrte Kind dabei gediehe. Nach der Zeit ließ ich nicht allein meinen folgenden drei Kindern, nachdem sie abgewöhnt waren, dasselbe Nahrungsmittel geben, sondern rieth es auch überall selbst bei Kindern von wenigen Wochen an und beobachtete davon in Braunschweig fast durchaus den besten Erfolg. Indessen muß ich gestehen, daß es doch auch Fälle giebt, in denen die Kinder entweder die Biersuppe nicht essen wollen, oder auch nicht vertragen: ohne Zweifel hängt beides auch von der Art des Bieres ab. Das Braunschweigische Bier schmeckt wegen seiner Süßlichkeit den Kindern gut, und obwohl es im rohen Zustande etwas blähend ist, so bekommen ihnen doch die Suppen davon, lange genug gekocht, sehr gut; bei dem bitteren Erlangischen Bier fand ich nicht so allgemein den gleichen Erfolg, und stark gehopfte Biere sind den Kindern zu hitzig.

Wenn man die Kinder füttern muß, so vermeide man ja zweierlei. Einmal, die Speise ihnen nicht heiß zu geben (S. 80), sondern sie durch Warten, und wenn die Kinder

der schon vor Hunger schreien, durch wiederholtes Abgießen in kalte Gefäße hinlänglich abzukühlen; zum andern, entweder gar keinen Zucker, oder wenn die Kinder sie ohne Zucker nicht essen wollen, äusserst wenig hinein zu thun, theils um ihren Geschmack nicht zu verwöhnen, und zum andern, weil häufiger Zucker den Magen schwächt.

Es ist, wenn nicht durch die Süßigkeit nachtheilig, wenigstens äusserst unnöthig, den neugebohrnen Kindern, welche Muttermilch saugen, **Purgirsäfte** einzugeben. Die erste Muttermilch wirkt zur Abführung des Unraths, den das Kind zu Geburt mitbringt, so gut, daß es solcher Säfte nicht bedarf. Von meinen fünf Kindern hat keines einen Tropfen Purgirsaft bekommen, ohne daß ich von dieser Versäumniß den mindesten Nachtheil gesehen hätte.

In Erlangen und an mehrern andern Orten herrscht die abscheuliche Gewohnheit, den Kindern, selbst denen, welche Mutermilch bekommen, einen **Zuller** (**Zuckertitjen** in Niedersachsen) von Brodkrumen, Zwieback, oder Zucker, die in ein Läppchen gewickelt sind, in den Mund zu stecken. Anfangs thut man es, um das Geschrei des Kindes zu hemmen; allein so dumm die neugebornen Kinder auch sind, so leicht werden sie mit allen angenehmen Empfindungen verwöhnt, und so wird ihnen auch der Zuller in wenigen Wochen so zum

Be-

Bedürfnisse, daß sie, ohne alles andere Ungemach, schreien, sobald er ihnen fehlt. Daher sieht man denn so viele Kinder, die schlafend und wachend so ein Ding im Munde haben, und das ist nicht allein, auch bei aller möglicher Reinlichkeit, eckelhaft, sondern es verdirbt auch das beständige Saugen den Kindern die Form des Mundes, und scheint selbst den Keimen der Vorderzähne zu schaden.

Wenn die kleinen Kinder **schreien**, so geschieht es am öftersten aus Hunger oder Durst. Wenn das nicht ist, so sind sie deshalb doch nicht allemal krank. Oft ist es bloß die Entbehrung von etwas, an das man sie gewöhnt hat, z. E. des Zullers, des Herumtragens rc. wie man sich durch einige Versuche leicht überzeugen kann. Eine der häufigsten Ursachen ist die unangenehme Empfindung der Nässe vom abgelassenen Harn, der sich in den Windeln verhält, und auch ohne Nässe die unangenehme Empfindung des **Zwanges** und der **Hitze** in dicken und fest gebundenen Windeln. Man wickle daher, ehe man sich nach andern Ursachen des Schreiens umsieht, erst die Windeln auf, lege das Kind rein und trocken und umwinde es dann wieder, und mit Herauslassung der Arme, so locker und leicht, daß es weder gedrückt noch übermäßig erwärmt werden kann. Die gewöhnlichen Windeln sind viel zu zwangvoll und zu warm, und ich ha-

be gar nicht selten deutlich beobachten können, daß die Kinder sogleich ruhig wurden, und die Empfindung des Vergnügens auf ihrem Gesichte ausdrückten, sobald man sie aus ihren Banden erlöset hatte, sie nackend hinlegte, und ihren kleinen Gliedern freie Bewegung ließ.

Register.

A.

Aal 96
Abhärtung 19. 56
Abtritt 171
Aderlassen 176. 239
Aepfel 155
Aerger 216
Aermel 192
Alkohol 128
Alkoven 34
Amylum 100. 109
Angemahlte Wände 40
Angenehm 13
Anstrengung 211. 214. 220
Apricosen 155
Aquavit 130
Arbeiten 211. 213. 215
Arrac 129
Arzneien 219
Asche 65
Asthenische Krankheiten 177
Athmen 24 207
Atmosphäre 22. 45. 51. 66
Augen 223
Augengläser 228
Augenwasser 226
Ausdünstung der Haut 172
Austern 97

B.

Backwerk 118
Bäder 247
Bauch 190. 199
Beine 199
Bergluft 43
Betten 63. 198. 224
Bewegung 204. nach der Mahlzeit 210
Bier 140
Biersuppe 143
Birnen 155
Bischoff 139
Biscuit 118
Blumen 39
Blutfluß, monatlicher 175
Bohnen 113
Branntwein 128
Braten 89
Brechmittel 77. 242
Brillen 225. 229
Brod 108—112
Broyhan 141
Bruch 199. 170. 211
Brühen 91
Brunnenwasser 127
Brust 190. 235
Butter 125

C

C.

Cacao 117
Caffe 144—148
Chocolate 117
Cichoriencaffe 148
Citronen 155. 158
Colla 105. 109

D.

Dämmerung 226
Dämpfe s. Dünste.
Denken 212
Dörfer 29
Duckstein 141
Dünste 28. 32. 34. 39
Durchfall 171. 242

E.

Ehe 180
Eier 98. 99. 184
Eiweißstoff 105
Entenfleisch 95
Entzündungen 177. 178
Erdtoffeln 106
Erfrieren 65
Erbrechen 77
Erbsen 113
Ergiessungen des Sperma 183
Erkältung 62
Essen 68
Essig 157
Essigdampf 35
Eudiometer 41
Eyer s. Eier.

F.

Fahren 208
Farben 40. 224
Faserstoff 87. 151
Federbetten 63
Fett 114
Feuchtigkeit 46
Finsterniß 223. 226
Fische 96
Flanell 188
Fleisch 87
Fleischbrühe 91
Flott 124
Forellen 96
Freude 218
Friesel 60
Frösche 95
Furcht 217
Fusel 128
Füße 193
Fußsack 193

G.

Gallert 92
Gänsefleisch 95
Gas 22. schädliches 24. 26
Gastmahle 68. 76
Gastrische Krankheiten 177
Gefäße 164
Gefängnisse 37
Gehen 206
Gelee 92
Gerste 111
Geschäffte 220
Geschirre 164
Geschlechtstrieb 179
Gesellschaften 220
Gesunder Mensch 10. 11
Getraide 111
Getränke 127. heisse und kalte 150
Gewohnheit 16 55

Gewürze 159. 160
Gras 32
Gummi 100

H.

Hafer 111
Halsbinden 190
Hammelfleisch 95
Hämorrhoiden 176. 195 196
Harn 174
Hasenfleisch 95
Hauben 189
Haus 32. 48
Haut 249
Hecht 96
Heiterkeit 218
Hering 96
Hirschfleisch 95
Hitze 52. heisse Stuben 57
Holzsägen 211
Hopfen 141
Horizontale Lage 195. 199
Hosen 191
Hühnerfleisch 95
Hülsenfrüchte 113
Hut 189
Hygrometer 46

K.

Kalbfleisch 95
Kalktünche 39
Kälte 51
Kammern 33
Kartenspiel 174. 206
Kartoffeln 106
Karpfen 96
Käse 126
Kern 124
Kirschen 155
Kleidung 64. 186
Klystir 243
Kniebänder 192
Kochen 89. 107. 154
Kochsalz 156
Kohl 105
Kohlen 40
Kopf 189
Korn 111
Kuchen 118
Klima 47. 54
Klöße 110
Krankenhäuser 36
Krankenzimmer 34. 60
Kränklicher Mensch 11
Krebse 96
Kummer 219

L.

Lachs 96
Lage 195. 184. horizontale 195. 199
Landluft 30
Laufen 206. 236
Lazarethe 36
Lebensluft 23
Leidenschaften 216
Leim 87
Leitzaum 197
Lerchenfleisch 95
Licht 223. künstliches 225
Lichtschirm 225
Liebe 218. physische 179
Liegen 195
Limonade 155
Linsen 113
Liqueur 130

Luft

Luft 22, 36. 38
Luftreinigung 33
Lungen 235
Lungensucht 235

M.

Mandeln 117
Marzipan 119
Mäßigkeit 72. 131. 182
Matrazen 63
Mehl 108
Mehlbrei 110
Milch 76. 119—123. 237
Mißmuth 218
Mittageessen 72
Mittagsschlaf 203
Molken 123
Monatsfluß 175
Moral 218
Mumme 141
Muscheln 97
Mützen 189

N.

Nachtarbeiten 202
Nasenbluten 176
Nässe 45

O.

Obst 151—155
Oel 114
Ofen 57. 61 Wind= 39
Onanie 182

P.

Pasteten 118
Pelze 187. 189
Peruken 189
Pestessig 158
Piephahn s. Putter
Pfirschen 155
Pflaumen 155
Pocken 60
Policei 31. 36. 37. 160
Pollutionen 183
Pottacken s. Kartoffeln
Ptisanen 143
Punsch 139
Purganzen 240
Puterfleisch 95

Q.

Quellwasser 127

R.

Rahm 124
Räuchern, Fleisch 90
Rauchtaback 161
Rauchwerk 35
Rausch 129
Rebhuhnfleisch 95
Reden 237
Rehfleisch 95
Reis 112
Reisen 188. 221
Reiten 207
Rhabarber 241
Rindfleisch 95
Rocken 111
Rüben, gelbe 104 weisse 105
Ruhr 204. 215
Rum 129

S.

Sagu 113
Salat 157

Salz 156. Einsalzen 89
Samen 179
Satzmehl 100. 109
Säuren 104
Schildkröten 95
Schinken 90
Schlaf 200
Schlafzimmer 34. 39. 49 59
Schmant 124
Schminke 246
Schnecken 97
Schnupftaback 163
Schnürbrüste 191
Schöpsenfleisch 95
Schrecken 217
Schuh 193. 194
Schwächlicher Mensch 11
Schweinefleisch 95
Schweiß 173
Schwindel 177
Scorzoneren 105
Seefische 96
Seele 212
Sitzen 196
Sohlen 193
Sonne 32
Spargel 106
Spaziergang 32. 206. 221
Speichel 178
Speisen 68. derbe 82
einfache 75. fade 83
flüssige 82. scharfe 83
schwerverdauliche 81
thierische und vegetabilische 84. 87. 99
warme und kalte 79. 80
weichliche 82
Sperma 179
Spicken 91
Städte 29. 30
Stärkmehl 109
Stehen 198
Sthenische Krankheiten 77
Stickluft 24
Strafhäuser 37
Strümpfe 193
Strumpfbänder 192
Stuben 33
Studiren 215
Stuhlgang 169
Sumpfige Gegenden 29
Suppen 82. Fleisch= 91
Bier= 143

T.

Taback 161
Taffia 129
Tanzen 207. 236
Taubenfleisch 95
Thätigkeit 13
Thee 143—150
Thierische Nahrung 94
Tisanen s. Ptisanen.
Torten 118
Traurigkeit 217
Trinken 73. beim Essen 74 kalt 62. 151
Trockenheit 45

U.

Unangenehm 13
Unterleib 190. 239.

V.

Vegetabilische Nahrung 86. 99

Verdauung 210 215
Vergnügen 220. 213
Verstopfung 170, 240
Verzärtelung 20
Ventilator 38
Venus vaga 180
Vitsbohnensaamen 113
schoten 105

W.

Wachen 201
Waden 193
Wärme 51. 186
Wasser 45. trinken 73. 127
Wein 130—140
Weingeist 128
Weinprobe 137
Weißfische 96
Weizen 111
Westen 190
Winde 241
Windofen 39
Wolle 188

Z.

Zähne 230
Zahnbürsten 231
Zahnpulver 231
Zahnschmerz 232
Zahnstocher 231
Ziehzaum 197
Zimmer 33. 39. 49. 57 224
Zorn 216
Zuchthäuser 37
Zucker 101
Zuckerbackwerk 118
Zwetschen 155

Die Bemerkungen und Regeln, welche die Kinder betreffen, stehen S. 19. 50. 58. 83. 110. 119. 153. 197. 208. 209.

Berichtigungen.

Seite	17	Zeile	2	lies:	zugeheilt
—	45	—	11	—	wägbare
—	—	—	14	—	Ansetzen
—	47	—	1	—	hingegen je kränklicher
—	58	—	1	—	entstehen
—	63	—	25	—	Bal
—	75	—	27	—	recht starker Magen
—	181	—	1	—	erwacht

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hildebrandt, Friedrich,

Taschenbuch für die Gesundheit nebst einem Anhange über das richtige Verhalten der Schwangeren, Gebährenden und Kindbetterinnen und über die richtige Pflege neugeborner Kinder

Erlangen 1820

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.45-b
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11699107-1